GIOVANI DONNE

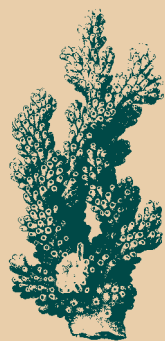
MANUALE DEL CAMPEGGIO

GIOVANI DONNE

MANUALE DEL CAMPEGGIO

Pubblicato dalla
Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni
Salt Lake City, Utah

SOMMARIO

Piccoli animali marini, privi di scheletro, chiamati polipi, sono alcuni dei migliori costruttori del mondo. Ogni piccolo polipo raggiunge appena le dimensioni di un pisello. Le cellule del polipo estraggono il calcare dall'acqua marina e si creano un'abitazione di corallo. A mano a mano che le successive generazioni di polipi creano la loro casa e muoiono, si costruiscono massicce strutture di corallo. Alcune formano un anello attorno a un'isola, altre diventano una scogliera lungo la costa. La Grande Barriera Corallina dell'Australia è lunga più di duemila chilometri ed è il risultato del lavoro di architetti delle dimensioni di un pisello.

Ovunque vivi, la natura ha in serbo delle sorprese per coloro che mettono da parte le distrazioni e preoccupazioni quotidiane e si aprono alle visioni, suoni e odori dell'ambiente che li circonda. La sorpresa può essere un improvviso acquazzone che ti fa correre al più vicino riparo. Può essere l'emozione di avvicinarsi a un animale per vederlo mangiare, o stare in silenzio per ascoltare il fruscio delle ali di un uccello. Può essere vedere migliaia di stelle in una notte chiara. Da qualche parte nella natura troverai una sorpresa, e questa sorpresa ti edificherà e ispirerà per i giorni a venire.

INTRODUZIONE

Il presente manuale è stato preparato sia per le Giovani Donne che per le dirigenti del campeggio delle Giovani Donne.

La sezione 1, «Alle giovani campeggiatrici», è per l'uso delle giovani donne al campeggio. Comprende i requisiti per il certificato del campeggio e le istruzioni per le dirigenti giovani del campeggio. Comprende anche le pagine del diario ad uso delle giovani donne per scrivere le loro esperienze di campeggio.

La sezione 2, «Risorse», fornisce informazioni per programmare e attuare le attività del campeggio delle Giovani Donne.

La sezione 3, «Alle dirigenti delle Giovani Donne», spiega alle dirigenti delle Giovani Donne come programmare e attuare un campeggio per le Giovani Donne.

Quando le giovani donne della Chiesa si sforzano di avvicinarsi di più a Dio, una maggiore coscienza delle Sue creazioni può rafforzare la loro testimonianza ed essere per loro una testimonianza del Supremo Creatore. Le seguenti parole del profeta Joseph Smith descrivono il fondamento scritturale su cui poggia il campeggio per le Giovani Donne:

«Che le montagne gridino di gioia, e voi tutte, valli, gridate forte, e voi tutti, mari e terreferme, narrate le meraviglie del vostro Eterno Re! E voi fiumi, torrenti e ruscelli, scorrete con letizia. Che i boschi e tutti gli alberi dei campi lodino il Signore; e voi, rocce massicce, piangete di gioia! E che il sole, la luna e le stelle del mattino cantino assieme... E che le sue creazioni eterne proclamino il Suo nome per sempre e in eterno!» (DeA 128:23).

Questo passo descrive la gioia che sentirono tutte le creazioni di Dio quando il Vangelo fu restaurato con i suoi doni e promesse per ogni figlio di Dio. Un'esperienza di campeggio può aiutare le giovani a diventare più coscienti delle creazioni di Dio e delle benedizioni che il Vangelo porta nella loro vita. Esse possono trovare gioia in un ambiente all'aperto che rafforzi il loro amore reciproco e per il Vangelo, e il loro impegno di stare insieme come «testimoni di Dio in ogni momento e in ogni cosa e in ogni luogo» (Mosia 18:9).

Il campeggio è anche l'occasione ideale per ribadire i principi del Vangelo descritti nel programma delle Giovani Donne.

Le lucciole sono insetti che emanano una luce fredda. Le loro luci si possono vedere nelle notti estive. Una lucciola sudamericana è chiamata bruco ferroviario, perché ha una serie di luci verdi lungo l'addome e un fanale rosso in fronte. Nell'Asia sud-orientale migliaia di lucciole si raccolgono negli alberi e nei cespugli ed emanano sprazzi di luce all'unisono per creare una scena fantastica. In Sud America e nelle Indie Occidentali, dove questi insetti raggiungono la lunghezza di 2,5 cm., gli indigeni le mettono in zucche perforate, appese al soffitto, per illuminare le loro capanne!

Motto ed emblema delle Giovani Donne

Il motto delle Giovani Donne è «Difendi la verità e la rettitudine». La fiaccola dell'emblema rappresenta la luce di Cristo che invita tutti a «venire a Cristo» (DeA 20:59). Essa invita tutte le Giovani Donne a tenere alta la luce di Cristo osservando i Suoi comandamenti.

Gli uccelli cinguettano, i lupi ululano, le balene cantano e le api danzano per comunicare con i loro simili. Quando l'ape operaia trova dei fiori che contengono il nettare, ritorna all'alveare e danza sul favo. L'ape può danzare in piccoli cerchi, a sinistra o a destra, o può fare un movimento complicato come una danza. Mediante i movimenti, la velocità e la durata della danza, le altre api sono informate della direzione e della distanza in cui devono volare. Se siedi in silenzio nella natura, puoi osservare insetti, uccelli o animali che «parlano» gli uni agli altri.

Tema delle Giovani Donne

Siamo figlie di un Padre celeste che ci ama e che noi amiamo. Staremo «come testimoni di Dio in ogni occasione, in ogni cosa ed in ogni luogo», sforzandoci di mettere in pratica le virtù delle Giovani Donne, che sono:

Fede
Natura divina
Valore personale
Conoscenza
Scelte e responsabilità
Buone opere e
Integrità

Noi crediamo che, se accetteremo e metteremo in pratica queste virtù, saremo preparate a rafforzare la famiglia, a contrarre e a mantenere le sacre alleanze, a ricevere le ordinanze del tempio e a godere le benedizioni dell'esaltazione (vedere Mosia 18:9).

Dichiarazioni di intenti

Api

Un'Ape diventa una giovane donna di verità quando segue i suggerimenti dello Spirito Santo, cerca la verità e si sforza di metterla in pratica e farla conoscere agli altri.

Una giovane donna cerca di conoscere la verità mediante la preghiera.

Damigelle

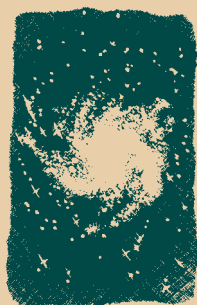
Una Damigella diventa una giovane donna di promessa man mano che onora l'impegno preso al battesimo di osservare i comandamenti di Dio, ricevere le Sue benedizioni e avere con sé il Suo Spirito, sforzandosi di istituire un rapporto affettuoso con il suo Padre celeste e con coloro che la circondano.

Un libro di Scritture aperto rappresenta la parola di Dio.

Laurette

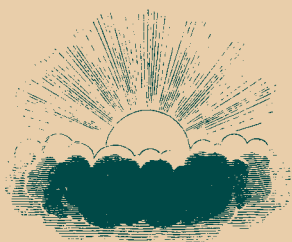
Una Lauretta diventa una giovane donna di fede se impara a conoscere appieno l'amore del Salvatore e si prepara a ricevere le ordinanze del tempio mettendo in pratica, insegnando e facendo conoscere il Vangelo.

Le guglie del tempio ci ricordano le sacre ordinanze e alleanze che portano all'esaltazione.

In una notte chiara, guardando i cieli, puoi vedere una fascia nebulosa di stelle e di luci chiamata Via Lattea. Questa fascia è la veduta laterale della galassia, alla quale appartengono il nostro sole e sistema solare. Se potessimo guardare la nostra galassia dall'alto vedremmo una ruota di stelle del diametro di milioni di chilometri. La nostra casa sulla terra si trova circa a due terzi dal centro della galassia. Noi viviamo nei sobborghi di una grande città di stelle.

Virtù delle Giovani Donne

Virtù	*Passo delle Scritture*	*Colore*
Fede	Sono una figlia del Padre celeste che mi ama; avrò fede nel Suo piano eterno, che è fondato su Gesù Cristo, il mio Salvatore (vedere Alma 32:21).	Bianco
Natura divina	Ho ereditato delle caratteristiche divine che mi sforzerò di sviluppare (vedere 2 Pietro 1:4–7).	Azzurro
Valore personale	Ho un valore infinito e mi è stata affidata una missione divina che mi sforzerò di assolvere (vedere DeA 18:10).	Rosso
Conoscenza	Cercherò costantemente ogni possibilità di apprendere e di progredire (vedere DeA 88:118).	Verde
Scelte e responsabilità	Mi manterrò libera se preferirò il bene al male e accetterò la responsabilità delle scelte fatte (vedere Giosuè 24:15).	Arancio
Buone opere	Aiuterò il prossimo e edificherò il Regno servendo con rettitudine (vedere 3 Nefi 12:16).	Giallo
Integrità	Avrò il coraggio morale di agire in modo coerente con la mia conoscenza del bene e del male (vedere Giobbe 27:5).	Viola

ALLE GIOVANI CAMPEGGIATRICI

La luce del sole offre alcune delle visioni più belle della natura. Quando splende attraverso le gocce d'acqua durante un acquazzone o in una cascata, si separa in bellissime fasce di luce violetta indaco, celeste, verde, gialla, arancio e rossa. Quando il sole tramonta alla sera i suoi raggi percorrono una distanza più lunga attraverso l'atmosfera della terra. L'atmosfera filtra maggiormente i raggi celesti e gialli, mentre il rosso penetra più chiaramente. Le nuvole e la polvere dell'atmosfera rispecchiano i raggi rossi, e noi vediamo un glorioso tramonto.

ALLE GIOVANI CAMPEGGIATRICI

Benvenuta al campeggio delle Giovani Donne. Con il mondo della natura come aula, potrai vedere le meraviglie delle creazioni di Dio e apprendere le capacità che ti aiuteranno a diventare autosufficiente e capace di vivere a tuo agio all'aperto. Al campeggio ti farai nuove amiche e stringerai rapporti di amicizia duraturi con le tue dirigenti mentre lavorerete e giocherete insieme. Grazie alle esperienze fatte in comune, potrai avvicinarti di più al tuo Padre celeste e rafforzare le altre persone nel mettere in pratica il Vangelo.

Gli obiettivi del campeggio delle Giovani Donne sono quelli di aiutarti a:

- Avvicinarti di più a Dio.
- Apprezzare e sentire riverenza per la natura.
- Diventare più autosufficiente.
- Sviluppare le capacità direttive.
- Rispettare e proteggere l'ambiente.
- Servire il prossimo.
- Fare nuove amicizie.
- Godere l'esperienza del campeggio e divertirti.

Per raggiungere questi obiettivi, parteciperai al programma del certificato di campeggio. Vi sono quattro livelli che corrispondono ai primi quattro anni trascorsi nelle Giovani Donne:

Primo livello—dodici anni

Secondo livello—tredici anni

Terzo livello—quattordici anni

Quarto livello—quindici anni

Durante gli ultimi due anni del programma delle Giovani Donne, quando avrai sedici e diciassette anni, puoi diventare dirigente del campeggio delle Giovani Donne e far conoscere alle altre giovani quello che hai appreso. Questo è un aspetto entusiasmante del tuo apprendimento. Le ragazze più giovani ti ammireranno e avrai così la possibilità di influire sulla loro vita.

Pensa al divertimento che avrai al campeggio. Immagina di guardare il cielo stellato prima di andare a dormire ogni sera e di svegliarti ogni mattina al suono del canto degli uccelli. Organizzerai e cucinerai pasti con le tue amiche vecchie e nuove. Lavorerai accanto a loro ai progetti per proteggere l'ambiente. Le attività del campeggio possono richiedere un certo sforzo e ti aiuteranno quindi a sentire un particolare legame con le persone che affrontano insieme a te questi impegni.

Pensa a quanto sarà divertente vivere insieme, Giovani Donne e dirigenti, consumare insieme i pasti, svolgere attività di gruppo, recitazioni, riunioni al caminetto, sorprese creative, attività culturali e corsi per il certificato. Vi saranno risa, canti, preghiere e forse anche qualche lacrima durante lo svolgimento delle tue attività nei giorni e nelle notti del campeggio.

Immagina di tornare a casa sapendo come fare cose che non avevi mai fatto, sentire il calore di nuove e vecchie amicizie e renderti conto che sei più vicina al tuo Padre celeste. Tutte queste cose ti aspettano al campeggio!

Requisiti per il certificato di primo livello

Svolgi ognuna delle seguenti attività:

- Ogni giorno, durante il campeggio, trova un luogo tranquillo e leggi le Scritture per almeno quindici minuti. Includi nella lettura la storia della Creazione, che si trova in Mosè 2:1–31 o Genesi 1:1–31. Dopo che il Signore ebbe creato la terra, esaminò il suo lavoro e vide che era molto buono. Esprimi a una dirigente o a un'amica i tuoi pensieri riguardo alle creazioni di Dio.
- Impara i principi fondamentali dell'igiene per il campeggio. Impara a disporre correttamente dei rifiuti durante le escursioni. Impara a eliminare correttamente i rifiuti del campeggio e lasciare il luogo del campeggio più pulito di quanto l'hai trovato. Segui questi principi durante il tuo soggiorno al campeggio.
- Studia le disposizioni antincendio della zona del campeggio. Impara le procedure per spegnere correttamente il fuoco.
- Collabora a programmare e partecipa a una marcia di cinque chilometri. Impara cosa fare se ti smarrisci.
- Cucina almeno due piatti sul fuoco o sulla stufa da campeggio.
- Spiega lo scopo del pronto soccorso e impara i primi quattro passi da compiere nei riguardi delle vittime di incidenti.
- Dimostra come usare il metodo Heimlich per aiutare una persona che sta soffocando.
- Dimostra come prestare i primi soccorsi in caso di emorragia o avvelenamento.
- Impara come praticare una fasciatura. Mostra l'uso della benda.
- Impara cosa si deve includere in un corredo di pronto soccorso e l'uso di ogni articolo.
- Impara i principi fondamentali per conservare e preparare il cibo all'aperto.
- Cerca l'occasione di aiutare un'altra campeggiatrice o dirigente. Aiuta a svolgere un compito che non ti è stato assegnato. Questo potrà includere aiutare a svolgere le faccende del campeggio, come ad esempio pulire l'area del campeggio o preparare un pasto e rigovernare.

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma di una dirigente adulta di palo o rione o dirigente giovane certificata del campeggio delle Giovani Donne

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma di una dirigente adulta di palo o rione o dirigente giovane certificata del campeggio delle Giovani Donne

- Collabora a programmare e presentare un canto o una scenetta su un argomento come il tema del campeggio, le virtù, il motto o l'emblema delle Giovani Donne o storie tratte dalle Scritture.

Svolgi due o più delle seguenti attività:

- Trascorri almeno trenta minuti all'aperto a osservare le creazioni del Padre celeste che puoi vedere, udire, annusare o toccare. Ringrazia il Padre celeste per la bellezza che ti circonda. Esprimi i tuoi sentimenti verso la natura a una dirigente o amica.
- Seleziona contenitori di vetro, plastica e alluminio usati e accertati che siano consegnati per riciclaggio dopo il campeggio.
- Impara a identificare sei generi di piante, tre generi di animali, uccelli o pesci che si trovano nella tua area. Osserva dei dettagli interessanti su ognuno di loro.
- Impara a fare un nodo piano, un nodo a doppio cappio e un nodo a gassa d'amante. Ricorda quando usare questi nodi.

Requisiti facoltativi per il certificato

Puoi scegliere di sostituire uno di questi requisiti per il certificato con un altro di tua scelta. Tuttavia quello di tua scelta deve essere approvato dalla direttrice del campeggio prima che t'impegni a soddisfarlo. Scrivi il requisito di tua scelta nello spazio sottostante.

____

____

____

____

____

Approvato: ______________________________
Direttrice del campeggio

Ho soddisfatto con successo tutti i requisiti per il certificato di primo livello del campeggio delle Giovani Donne

______________________________ ______________________________
Nome *Data*

Approvato: ______________________________ ______________________________
Direttrice del campeggio di rione o palo *Dirigente delle Giovani Donne di rione o palo*

Nelle savane dell'Africa vivono gli animali più alti della terra: le giraffe. Questi graziosi animali sono stati descritti come giganteschi fiori chiazzati dal lungo gambo, che si muovono lentamente nell'erba. Le giraffe, che sono vegetariane, dedicano da sedici a venti ore ogni giorno a nutrirsi. Di solito raccolgono le foglie a un'altezza che va da due a cinque metri e mezzo da terra. Qualche volta, divorando le foglie e i rametti, danno agli alberi dei quali si nutrono la forma di palle o clessidre!

Diario del campeggio

Quello che ho imparato al campeggio e i miei pensieri sull'esperienza fatta quest'anno.

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma di una dirigente adulta di palo o rione o dirigente giovane certificata del campeggio delle Giovani Donne

Requisiti per il certificato di secondo livello

Svolgi ognuna delle seguenti attività:

- Ogni giorno, durante il campeggio, trova un luogo tranquillo e leggi le Scritture per almeno quindici minuti. Includi nella lettura Joseph Smith—Storia 1:1–20, la storia della preghiera di Joseph Smith nel Bosco Sacro. Scrivi o esprimi i tuoi pensieri riguardo a Joseph Smith e alla sua visione.
- Impara a conoscere i vari tipi di nuvole. Se possibile, identifica tre diverse formazioni durante il tuo soggiorno al campeggio.
- Dimostra due metodi per purificare l'acqua potabile.
- Impara a segnalare una richiesta di aiuto all'aperto. Identifica gli enti locali che possono fornire tale aiuto, come ad esempio il corpo forestale, il soccorso alpino, ecc. Informati come metterti in contatto con questi enti.
- Collabora a programmare e partecipa a un'escursione di otto chilometri. Prepara e porta con te un pasto nutriente per l'escursione.
- Dimostra come trovare la direzione giusta osservando il sole e le stelle.
- Dimostra come prestare i primi soccorsi a chi è svenuto o si trova in stato di shock.
- Dimostra come prestare i primi soccorsi per l'esaurimento da caldo e l'insolazione o per l'ipotermia e il congelamento a seconda delle circostanze locali.
- Dimostra come praticare la respirazione artificiale.
- Impara i principi fondamentali della buona nutrizione. Programma e prepara un pasto al campeggio.
- Collabora a programmare e partecipa a una cerimonia dell'alzabandiera o riunione di devozione.
- Cerca l'occasione di aiutare un'altra campeggiatrice o dirigente. Aiuta a svolgere un compito che non ti è stato assegnato. Questo potrà includere aiutare a svolgere le faccende del campeggio, come ad esempio pulire l'area del campeggio o preparare un pasto e rigovernare.

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma di una dirigente adulta di palo o rione o dirigente giovane certificata del campeggio delle Giovani Donne

- Collabora a programmare e presentare un canto o una scenetta su un argomento come il tema del campeggio, le virtù, il motto o l'emblema delle Giovani Donne o storie tratte dalle Scritture.

Svolgi due o più delle seguenti attività:

- Trascorri almeno trenta minuti all'aperto a osservare le creazioni del Padre celeste che puoi vedere, udire, annusare o toccare. Ringrazia il Padre celeste per la bellezza che ti circonda. Scrivi quello che hai visto e i sentimenti che hai provato in proposito. Esprimi i tuoi sentimenti alle altre giovani.
- Impara a fare due generi di fuochi. Se la legge lo consente, accendili e spegnili correttamente.
- Identifica da tre a cinque piante velenose e da tre a cinque piante commestibili nella tua area.
- Dimostra come affilare, usare e conservare correttamente un coltello.

Requisiti facoltativi per il certificato

Puoi scegliere di sostituire uno di questi requisiti per il certificato con un altro di tua scelta. Tuttavia quello di tua scelta deve essere approvato dalla direttrice del campeggio prima che t'impegni a soddisfarlo. Scrivi il requisiti di tua scelta nello spazio sottostante.

____

____

____

____

Approvato: ______________________________
Direttrice del campeggio

Ho soddisfatto con successo tutti i requisiti per il certificato di secondo livello del campeggio delle Giovani Donne

______________________________ *Nome*

______________________________ *Data*

Approvato: ______________________________ *Direttrice del campeggio di rione o palo*

______________________________ *Dirigente delle Giovani Donne di rione o palo*

Quando ritorni a casa dal campeggio, puoi fare molte cose per rimanere vicina alla natura. Dove vivono le creature selvatiche? Nel deserto? Sì. Nei boschi? Sì. Ma esse vivono anche nelle città, nei sobborghi e nei giardini pubblici e privati. Uccelli, scoiattoli, farfalle e molte meravigliose creature vivono vicino a te, e puoi quindi osservarle. Per attirare le creature selvatiche, puoi piantare fiori, cespugli o alberi che producono bacche, semi o fiori. Puoi anche fare un piccolo abbeveratoio per gli uccelli o una piccola piattaforma sulla quale disporre del cibo per loro. Impara a essere una buona vicina per le creature selvatiche che vivono nella tua zona.

Diario del campeggio

Quello che ho imparato al campeggio e i miei pensieri sull'esperienza fatta quest'anno.

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma di una dirigente adulta di palo o rione o dirigente giovane certificata del campeggio delle Giovani Donne

Requisiti per il certificato di terzo livello

Svolgi ognuna delle seguenti attività:

- Ogni giorno, durante il campeggio, trova un luogo tranquillo e leggi le Scritture per almeno quindici minuti. Includi nella tua lettura Mosia 18:1–17. Ripassa le alleanze che le persone del Libro di Mormon facevano al momento del battesimo e i sentimenti che provavano. Scrivi i tuoi sentimenti riguardo al battesimo.
- Dedica un po' di tempo a osservare un avvenimento nella natura. Potrà essere l'aurora o il tramonto, il movimento delle nuvole o un arcobaleno. Con la pittura, la poesia, il canto, il ballo o la penna, esprimi i tuoi pensieri su ciò che hai visto. Puoi mostrare quello che hai fatto o esprimere i tuoi pensieri alle altre giovani.
- Impara un modo in cui contribuire a preservare e proteggere l'ambiente nella tua area. Usa quello che hai imparato per apportare un miglioramento nella tua area.
- Dimostra le procedure per spegnere fuochi accidentali, come ad esempio quelli causati dal grasso che prende fuoco durante la cottura del cibo, indumenti che prendono fuoco o vento che sospinge le scintille nella vegetazione secca.
- Impara due modi in cui accendere un fuoco senza usare i fiammiferi. Impara a tenere asciutti i fiammiferi.
- Impara a usare una bussola per trovare la giusta direzione. Partecipa a un'attività di orientamento.
- Mostra come prestare i primi soccorsi nel caso di punture di insetti, bruciature, vesciche e morsi di serpente, se i serpenti sono comuni nella tua area.
- Dimostra come praticare i primi soccorsi nel caso di arresto cardio-polmonare.
- Impara quello che devi fare se la fonte di approvvigionamento d'acqua del campeggio non è potabile. Descrivi come la renderesti potabile. Se c'è un corso d'acqua, lago o mare nelle vicinanze del campeggio, esamina l'area e riferisci sulle eventuali fonti di inquinamento. Ove possibile, elimina detto inquinamento.

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma di una dirigente adulta di palo o rione o dirigente giovane certificata del campeggio delle Giovani Donne

- Partecipa a un'escursione organizzata.
- Porta a termine un incarico affidato dalla tua direttrice del campeggio di palo o rione.
- Scopri chi nel campeggio è afflitto da una particolare necessità e cerca di soddisfarla.
- Insegna una canzone o un gioco a un gruppo.

Svolgi due o più delle seguenti attività:

- Impara le regole di sicurezza per le escursioni o le attività sportive acquatiche. Insegna queste regole a un gruppo.
- Impara come costruire tre tipi di rifugio di emergenza, inclusi quelli fatti con un telo cerato o altro materiale impermeabile.
- Impegnati a usare due metodi per cucinare all'aperto che non hai mai impiegato prima, come ad esempio cucinare nel fosso, cucinare senza utensili o cucinare con un forno olandese o forno a riverbero.
- Offriti volontaria per aiutare una ragazza più giovane o portatrice di handicap a portare a termine un requisito per il certificato.

Requisiti facoltativi per il certificato

Puoi scegliere di sostituire uno di questi requisiti per il certificato con un altro di tua scelta. Tuttavia quello di tua scelta deve essere approvato dalla direttrice del campeggio prima che t'impegni a soddisfarlo. Scrivi il requisiti di tua scelta nello spazio sottostante.

Approvato: ______________________

Direttrice del campeggio

Ho soddisfatto con successo tutti i requisiti per il certificato di terzo livello del campeggio delle Giovani Donne

Nome | *Data*

Approvato: *Direttrice del campeggio di rione o palo* | *Dirigente delle Giovani Donne di rione o palo*

Sai qual è l'uccello più piccolo del mondo? Il colibrì, naturalmente! Questo piccolo acrobata può passarti accanto all'orecchio con il rumore di un aeroplano a reazione o può librarsi come un elicottero davanti a te per vedere se sei un fiore. I colibrì mangiano continuamente per conservare il calore e l'energia nel loro piccolo corpo. Un tipo di colibrì attinge il nettare da circa 1500 fiori ogni giorno. I colibrì spesso si adattano all'ambiente in cui vivono. Nelle Ande del Sud America hanno le gambe rivestite di piume per tenersi caldi.

Diario del campeggio

Quello che ho imparato al campeggio e i miei pensieri sull'esperienza fatta quest'anno.

Requisiti per il certificato di quarto livello

Svolgi ognuna delle seguenti attività:

- Ogni giorno, durante il campeggio, trova un luogo tranquillo e leggi le Scritture per almeno quindici minuti. Includi nella tua lettura Matteo 26:36–46, la storia degli avvenimenti che ebbero luogo nel Giardino di Getsemani. Descrivi i tuoi sentimenti per quello che Cristo fece per te.

Firma

- Dedica un po' di tempo a osservare il cielo notturno. Individua due o più costellazioni. Poi leggi Dottrina e Alleanze 88:42–44; Mosè 1:37–39 e Dottrina e Alleanze 67:2. Esprimi a una dirigente o a un gruppo di ragazze i tuoi pensieri su quello che hai osservato e quello che hai letto in questi passi delle Scritture.

Firma

- Dimostra o insegna i modi in cui proteggere l'ambiente nella tua area. Svolgi un progetto che contribuisca a preservare o ripristinare l'area.

Firma

- Impara cosa fare per la tua sicurezza durante le avverse condizioni di tempo nella tua area, come ad esempio lampi, bufere, trombe d'aria, valanghe o inondazioni.

Firma

- Prepara un pasto usando due diversi metodi di cucinare.

Firma

- Collabora alla programmazione di un'attività per l'intero campeggio o per il tuo gruppo che aiuti le ragazze a conoscersi meglio. Coinvolgi tutte le ragazze.

Firma

- Esamina con la direttrice del campeggio una necessità esistente nel campeggio e, con l'aiuto delle dirigenti giovani del campeggio, sviluppa un piano per soddisfarla.

Firma

- Collabora a organizzare e partecipa a una escursione per le campeggiatrici più giovani.

Firma

- Descrivi i sintomi di una frattura alle ossa. Dimostra le procedure di pronto soccorso per immobilizzare le fratture.

Firma

- Impara e dimostra quattro metodi di trasportare un ferito.

Firma

- Ripassa le norme di pronto soccorso per i certificati dei primi tre livelli. Dimostra il metodo Heimlich, la respirazione artificiale e il trattamento del collasso cardio-polmonare.

Firma

Firma di una dirigente adulta di palo o rione o dirigente giovane certificata del campeggio delle Giovani Donne

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma

Firma di una dirigente adulta di palo o rione o dirigente giovane certificata del campeggio delle Giovani Donne

- Collabora a programmare e presentare un canto o una scenetta su un argomento come il tema del campeggio, le virtù, il motto o l'emblema delle Giovani Donne o storie tratte dalle Scritture.

Svolgi due o più delle seguenti attività:

- Insieme a un'altra campeggiatrice o da sola, impara qualcosa di nuovo sulla natura e spiegalo al tuo gruppo.
- Sviluppa un tuo progetto per aiutare le campeggiatrici portatrici di handicap. Per esempio, sviluppa un percorso o un'attività nella natura per una ragazza cieca, costretta a vivere sulla sedia a rotelle o afflitta da altre particolari necessità.
- Dimostra come fare un rotolo con il sacco a pelo o un letto di emergenza con materiale non vivo.
- Programma e partecipa a un'escursione che comporti dormire fuori una notte o altra attività di esplorazione.

Requisiti facoltativi per il certificato

Puoi scegliere di sostituire uno di questi requisiti per il certificato con un altro di tua scelta. Tuttavia quello di tua scelta deve essere approvato dalla direttrice del campeggio prima che t'impegni a soddisfarlo. Scrivi il requisiti di tua scelta nello spazio sottostante.

____

____

____

____

Approvato: __________________________
Direttrice del campeggio

Ho soddisfatto con successo tutti i requisiti per il certificato di quarto livello del campeggio delle Giovani Donne

____________________ *Nome* ________________ *Data*

Approvato: ____________________ *Direttrice del campeggio di rione o palo* ____________________ *Dirigente delle Giovani Donne di rione o palo*

Nei mari caldi puoi vedere quelli che potrebbero sembrare piccoli sacchetti di plastica gonfiati di colore azzurro o rosa che galleggiano lungo la superficie dell'acqua. Questi piccoli «sacchetti» sono un genere di meduse chiamate nave da guerra portoghese. La cresta che spunta dal sacchetto prende il vento e funge da vela. Sotto il ventre di questa medusa scendono lunghi tentacoli, che hanno il compito di paralizzare le prede e divorarle. Ammira questa bellissima creatura del mare, ma da lontano!

Diario del campeggio

Quello che ho imparato al campeggio e i miei pensieri sull'esperienza fatta quest'anno.

Requisiti per la dirigente giovane del campeggio del primo anno

Durante gli ultimi due anni del programma delle Giovani Donne, a sedici e diciassette anni, puoi diventare dirigente del campeggio delle Giovani Donne e far conoscere alle altre giovani quello che hai appreso. Questo è un aspetto entusiasmante del tuo apprendimento. Le ragazze più giovani ti prenderanno come esempio e avrai così la possibilità di influire sulla loro vita.

Svolgi ognuna delle seguenti attività:

1. Scegli un passo delle Scritture che illustri una virtù cristiana, propria di chi dirige, che desideri sviluppare. Stabilisci un obiettivo specifico che ti aiuti a sviluppare questa virtù. Riferimento delle Scritture e obiettivo: ______________________________

____

____

Firma ____________________

2. Scegli un argomento o capacità, attinente al campeggio, che vorresti conoscere meglio. Parlane con la tua direttrice del campeggio e poi impara tutto quello che puoi in merito. Preparati a insegnare questo argomento o capacità ad altre persone durante il tuo soggiorno al campeggio.

Argomento: ______________________________

Esaminato: ______________________________
Direttrice del campeggio

Firma ____________________

3. Accetta e svolgi gli incarichi direttivi che ti sono assegnati prima e durante il campeggio. Scrivi i tuoi incarichi nella pagina seguente. La tua direttrice del campeggio potrà chiederti di svolgere alcune delle seguenti attività:

- Programmare i menu, acquistare cibo e imballare l'attrezzatura per il campeggio.
- Preparare l'area del campeggio.
- Stabilire i programmi per cucinare, pulire e fare il fuoco.
- Collaborare a scegliere il tema del campeggio per l'anno in corso e svolgere le attività attinenti al tema.
- Programmare e svolgere gli incarichi nel campeggio, come ad esempio le riunioni di devozione, le cerimonie dell'alzabandiera e ammainabandiera, le esposizioni riguardanti il tema del campeggio, le riunioni attorno al fuoco, le riunioni di testimonianza, gli avvenimenti ricreativi o sportivi, le attività esplorative, lavori di artigianato, esibizioni musicali, attività per proteggere l'ambiente, attività di servizio ed escursioni.
- Servire come specialista del campeggio in un campo specializzato.
- Insegnare e approvare i requisiti per i certificati.

Firma ____________________

Firma di una dirigente adulta di palo o rione o dirigente giovane certificata del campeggio delle Giovani Donne

Incarichi direttivi

Esempio Programmare il periodo di studio delle Scritture in gruppo.

1. ______________________

____

____

2. ______________________

____

____

3. ______________________

____

____

4. ______________________

____

____

Passi per svolgere gli incarichi

1. Scegliere due giovani donne. 2. Chiedere a ognuna di loro di trovare uno dei loro passi preferiti delle Scritture e di prepararsi a commentarlo. 3. Invitare le campeggiatrici a portare le loro Scritture nel luogo stabilito.

I nomi di molti fiori selvatici traggono origine da una storia o leggenda. Per esempio, una pianta americana, nota come pennello da pittore indiano, della famiglia delle scrofulariaceae, prende il suo nome da un'antica leggenda indiana. Un giovane indiano d'America che aveva cercato inutilmente di dipingere i colori del tramonto sulla prateria, alla fine gettò via i suoi pennelli. In seguito dei fiori nacquero dove erano caduti i pennelli. I fiori avevano i colori rosso, bianco, giallo e rosa, tipici del tramonto. Quali tradizioni puoi scoprire riguardo ai fiori di campo della tua zona?

Diario del campeggio

Quello che ho imparato al campeggio e i miei pensieri sull'esperienza fatta quest'anno.

Requisiti per la dirigente giovane del campeggio del secondo anno

Durante gli ultimi due anni del programma delle Giovani Donne, a sedici e diciassette anni, puoi diventare dirigente del campeggio delle Giovani Donne e far conoscere alle altre giovani quello che hai appreso. Questo è un aspetto entusiasmante del tuo apprendimento. Le ragazze più giovani ti prenderanno come esempio e avrai così la possibilità di influire sulla loro vita.

Svolgi ognuna delle seguenti attività:

1. Scegli un passo delle Scritture che illustri una virtù cristiana, propria di chi dirige, che desideri sviluppare. Stabilisci un obiettivo specifico che aiuti a sviluppare questa virtù.
Riferimento delle Scritture e obiettivo: ______________________

____

____

Firma

2. Scegli un argomento o capacità, attinente al campeggio, che vorresti conoscere meglio. Parlane con la tua direttrice del campeggio e poi impara tutto quello che puoi in merito. Preparati a insegnare questo argomento o capacità ad altre persone durante il tuo soggiorno al campeggio.

Argomento: ______________________

Esaminato: ______________________
Direttrice del campeggio

Firma

3. Accetta e svolgi gli incarichi direttivi che ti sono assegnati prima e durante il campeggio. Scrivi i tuoi incarichi nella pagina seguente. La tua direttrice del campeggio potrà chiederti di svolgere alcune delle seguenti attività:

- Programmare i menu, acquistare cibo e imballare l'attrezzatura per il campeggio.
- Preparare l'area del campeggio.
- Stabilire i programmi per cucinare, pulire e fare il fuoco.
- Collaborare a scegliere il tema del campeggio per l'anno in corso e svolgere le attività attinenti al tema.
- Programmare e svolgere gli incarichi nel campeggio, come ad esempio le riunioni di devozione, le cerimonie dell'alzabandiera e ammainabandiera, le esposizioni riguardanti il tema del campeggio, le riunioni attorno al fuoco, le riunioni di testimonianza, gli avvenimenti ricreativi o sportivi, le attività esplorative, lavori di artigianato, esibizioni musicali, attività per proteggere l'ambiente, attività di servizio ed escursioni.
- Servire come specialista del campeggio in un campo specializzato.
- Insegnare e approvare i requisiti per i certificati.

Firma

Firma di una dirigente adulta di palo o rione o dirigente giovane certificata del campeggio delle Giovani Donne

Incarichi direttivi

Esempio Insegnare alle altre ragazze come praticare i primi soccorsi per lo stato di shock.

1.

2.

3.

4.

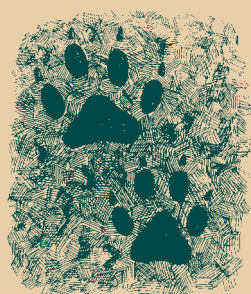
Passi per svolgere gli incarichi

1. Imparare a praticare i primi soccorsi per lo stato di shock (vedere pag 38). 2. Fare pratica nell'insegnare a un'altra campeggiatrice quello che ho imparato. 3. Insegnare alle giovani del campeggio, quando incaricata di farlo. 4. Firmare i fogli per il certificato delle campeggiatrici.

Hai mai sentito dire da qualcuno: «Ho una fame da lupi»? I lupi sono noti per aver sempre fame; dal lupo cattivo della fiaba di Cappuccetto Rosso, a Lupo Ezechiele che dà incessantemente la caccia ai tre porcellini. A cosa è dovuta la proverbiale fame del lupo?

Diario del campeggio

Quello che ho imparato al campeggio e i miei pensieri sull'esperienza fatta quest'anno.

Chi ha rosicchiato la corteccia di quest'albero? Chi ha schiacciato l'erba in questo prato? Quali impronte sono queste lasciate nel fango accanto allo stagno? Imparare a riconoscere le impronte e altri segni lasciati dagli animali selvatici è come imparare a fare il detective. Foglie rosicchiate, escrementi di animali, segni lasciati nella sabbia o sulla neve e le dimensioni, la forma, la profondità e la direzione delle impronte hanno tutti una storia da raccontare e che tu puoi imparare a leggere.

RISORSE

Se si volesse assegnare una medaglia d'oro all'uccello pendolare che viaggia più lontano, probabilmente si dovrebbe assegnare alla sterna artica. Con il capo nero, il becco rosso vivo e la coda forcuta, questo uccello marino fa il nido d'estate nella tundra artica, dove può avvalersi di ventiquattr'ore di luce ogni giorno. Quando i piccoli sono pronti a volare, emigrano sulle rive della Patagonia e nel Continente Antartico. Dall'Artico all'Antartico e ritorno, queste sterne compiono un viaggio di oltre 35.000 chilometri ogni anno.

RISORSE

Questa sezione contiene informazioni e idee per le attività. Aiuterà le dirigenti adulte e le dirigenti giovani del campeggio a programmare le attività e i progetti che le campeggiatrici devono svolgere per soddisfare i requisiti per ottenere i loro certificati.

Dovrai procurarti tu stessa le informazioni specifiche riguardanti la tua area, come ad esempio le disposizioni che regolano come accendere fuochi all'aperto, le piste, la protezione dell'ambiente, le stelle e le costellazioni, le piante e gli animali selvatici della tua area, la preparazione e conservazione del cibo e le procedure per la sopravvivenza e le situazioni di emergenza. Informati presso scuole, biblioteche ed enti. Non è necessario che coloro che espongono queste informazioni siano esperte, ma dovranno avere una conoscenza approfondita dell'argomento da poterlo esporre con fiducia. Si potranno anche chiamare degli specialisti per prestare un aiuto specifico.

Quando scegli le attività per il tuo programma e le tue necessità, prendi in considerazione le idee originali sia delle dirigenti giovani che di quelle adulte.

Escursioni

Le escursioni con lo zaino richiedono una grande resistenza. Le giovani dovranno compiere le escursioni con lo zaino della durata di più di un giorno soltanto dopo aver compiuto escursioni più facili e aver appreso la tecnica delle escursioni con lo zaino. Ogni ragazza dovrà proteggere le bellezze della natura e non lasciare traccia della sua visita nelle zone meno frequentate.

Effettuate l'escursione in gruppi da quattro a sei ragazze e camminate senza fare troppo rumore. Non allontanatevi dai sentieri tracciati e, se scegliete un percorso fuori del sentiero, non marciate in fila indiana per non danneggiare eccessivamente la vegetazione. Raccogliete i rifiuti che trovate lungo il cammino. Lasciate le rocce, i fiori e la vegetazione nel loro ambiente naturale perché anche altri possano goderne. Una buona regola da ricordare è di lasciare la zona come l'avete trovata o anche in condizioni migliori.

Informatevi presso le autorità locali per conoscere quali aree sono adatte al campeggio, poi programmate la vostra escursione in modo da evitare le aree che si è stabilito di lasciar «riposare» dopo un uso eccessivo.

Equipaggiamento suggerito

Portate una tenda o telo per proteggervi, sacco a pelo, materassino (facoltativo), fornello leggero e relativo combustibile, posate e stoviglie leggere, torcia con batterie e lampadina di ricambio, bussola, coltello, fiammiferi in contenitore impermeabile, sapone biodegradabile, corredo di pronto soccorso, crema solare, repellente per gli insetti, asciugamani, borraccia e sacchetti per contenere i rifiuti non combustibili.

Quando decidete quanto peso portare, limitatevi a non più di un quinto o un quarto del vostro peso. Tenete presenti le vostre condizioni fisiche, esperienza e la natura dell'area in cui farete l'escursione.

Abbigliamento

Scegliete indumenti comodi che garantiscano una buona protezione dagli elementi. Portate un cambio di biancheria e preparatevi ad affrontare condizioni atmosferiche diverse. Se si portano diversi strati di indumenti, è possibile adattarsi più facilmente ai cambiamenti di temperatura. Potrete aver bisogno di indumenti impermeabili per tenervi asciutte e di un copricapo per proteggervi dal sole.

Scegliete scarpe comode e idonee alla zona in cui farete l'escursione. Le scarpe devono sia proteggere che sostenere i piedi.

Preparazione dello zaino

Cercate di sfruttare al massimo lo spazio del vostro zaino. Disponete gli articoli nello zaino nel seguente ordine:

- Articoli di cui avrete meno bisogno in fondo e quelli più pesanti in cima.
- Articoli per le situazioni di emergenza dove sono più facilmente accessibili.
- Articoli soffici nella parte dello zaino che poggia sulla schiena.
- Il combustibile va tenuto separato dagli indumenti e dal cibo.

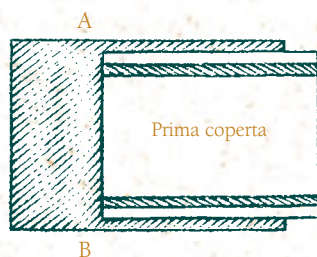
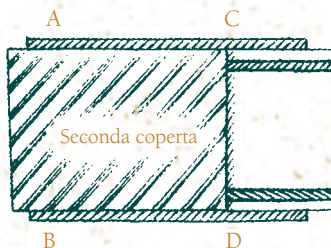
Se viaggiate sull'acqua, prevedete di bagnarvi e preparate lo zaino di conseguenza.

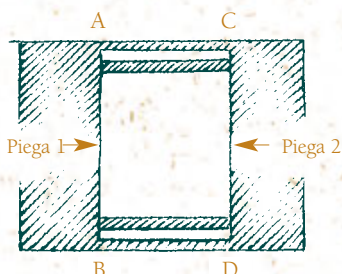
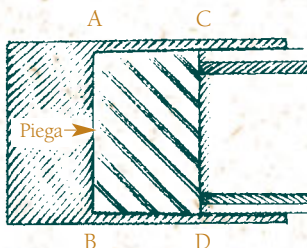
Uno zaino ben preparato ha l'aspetto ordinato ed è ben equilibrato, con la maggior parte del peso in cima. Si adatta comodamente alle spalle e vi consente di stare ritte e camminare con facilità.

Coperte e sacchi a pelo

Coperte

Per dormire all'aperto non è necessario il sacco a pelo. Molti campeggiatori preferiscono farsi il letto. Per fare il letto, occorre un grande telo impermeabile, tante coperte quante se ne desiderano e un lenzuolo. Seguire le istruzioni sotto indicate per comporre il letto.

1. Disponete il telo impermeabile per terra. Mettetevi sopra la prima coperta in modo che copra due terzi del telo (A-B).

2. Disponete la seconda coperta in modo che il suo orlo sia a metà della prima coperta (C-D).

3. Alternate la disposizione delle coperte rimanenti nella stessa maniera. Piegate il lenzuolo a metà e disponetelo al centro del letto (A-B-C-D).

4. Cominciando dall'ultima adagiata sul letto, ripiegate tutte le coperte, alternandole, sul lenzuolo avvolgendolo in maniera compatta (A-B-C-D).

5. Piegate il telo impermeabile sopra le coperte. Infilatevi nel letto dalla testa. Dovrete stare dentro il lenzuolo piegato.
6. Quando fate delle escursioni con lo zaino, sistemate il pigiama e gli articoli da toeletta nel letto e cominciate ad arrotolarlo dal fondo.

7. Legate il letto con dello spago.

Sacchi a pelo

Il campeggio vi piacerà di più se siete comode quando dormite; per questo, la scelta del sacco a pelo è importante. Lo scopo principale del sacco a pelo è di proteggere il corpo dal freddo. I sacchi a pelo sono fatti in vari materiali. Scegliete il tipo che meglio soddisfa le vostre necessità.

Dopo aver scelto il sacco a pelo, prendetevene buona cura. Non mettetelo mai via quando è bagnato o sporco. Per mantenere pulito il sacco a pelo durante l'uso, infilatevi un lenzuolo che terrà isolato il vostro corpo. Se il sacco a pelo si sporca, seguite le istruzioni del fabbricante per la pulizia.

Mettete un telo sotto il sacco a pelo per proteggerlo. Per dormire più comodamente, potete livellare un po' il terreno sottostante il sacco a pelo in corrispondenza delle spalle e dei fianchi.

Attività attorno al fuoco da campo o programmi serali

Programmate delle attività attorno al fuoco o serali per studiare come raggiungere un obiettivo o sviluppare un tema. Scegliete un luogo adatto e, se le disposizioni vigenti lo consentono, accendete un bel fuoco da campo (vedere «Fuochi», pag. 32). Coinvolgete tutte le campeggiatrici in attività come il canto di gruppo o i giochi di gruppo. Se le circostanze lo permettono, date a ogni persona la possibilità di partecipare individualmente o come parte di un piccolo gruppo.

Le attività attorno al fuoco da campo o programmi serali sono buone occasioni per sviluppare il tema del campeggio, sottolineare le virtù delle Giovani Donne e aiutare le ragazze a sviluppare talenti come saper suonare strumenti musicali, narrare storie, cantare, recitare o ballare.

Tipi di campeggio

Campeggio per le Giovani Donne

Di solito un campeggio delle Giovani Donne viene tenuto per un periodo da tre a sei giorni, secondo la disponibilità dei luoghi di campeggio, dei costi e di altre circostanze locali. Il tipo di campeggio varia da quello primitivo, con soggiorno in tenda, al campeggio in impianti organizzati con bungalow e altre strutture. Grazie a un'attenta programmazione, gli obiettivi del campeggio delle Giovani Donne e i certificati del campeggio si possono raggiungere quale che sia l'ambiente e il tempo disponibile.

Campeggio diurno

Nelle zone in cui il campeggio notturno è proibito o dove altre circostanze non consentono un campeggio notturno, si può usare efficacemente il campeggio diurno.

Le attività al campeggio diurno possono essere simili a quelle degli altri tipi di campeggio, con l'eccezione che le campeggiatrici ritornano a casa ogni sera. Di solito il campeggio diurno viene tenuto presso un impianto ricreativo, situato presso le abitazioni delle giovani: parco, area per picnic o anche il giardino di una casa privata. Si possono realizzare gli obiettivi del campeggio delle Giovani Donne e soddisfare i requisiti per ottenere i certificati del campeggio grazie a una serie di campeggi diurni.

Campeggio con pernottamento

Le campeggiatrici arrivano al campo di giorno, vi passano la notte e tornano a casa il giorno seguente. Le attività sono simili a quelle degli altri tipi di campeggio.

Campeggio primitivo

Nel campeggio primitivo, le campeggiatrici usano le loro capacità e ingegnosità per preparare un sito di campeggio adatto e confortevole. Prima di programmare un campeggio primitivo, informarsi sulle disposizioni locali che regolano questo tipo di campeggio.

Campeggio invernale

I campeggi invernali consentono alle campeggiatrici di apprendere le capacità necessarie per affrontare le sfide della stagione invernale. Questi campeggi devono essere programmati e preparati con molta attenzione per garantire la sicurezza delle partecipanti. Seguire le disposizioni locali. Assicurarsi che le campeggiatrici siano provviste di indumenti, sacchi a pelo e ripari che le proteggano dalle intemperie.

Campeggio familiare

I componenti della famiglia possono rafforzare i loro rapporti reciproci e vivere insieme esperienze spirituali se le giovani campeggiano con i loro familiari. Le informazioni contenute nel presente manuale si possono usare per i campeggi familiari come per i campeggi per le Giovani Donne.

Tradizioni del campeggio

Le tradizioni del campeggio possono aiutare le giovani a sentirsi unite, a sviluppare sentimenti di valore individuale e ad accrescere il loro impegno verso il Vangelo. Le attività, le canzoni, le Scritture, le usanze o le idee che vengono ripetute ogni anno al campeggio possono diventare tradizioni. Esaminate le tradizioni del vostro campeggio per assicurarvi che esse contribuiscono a rafforzare la testimonianza delle giovani.

Bussola

(Vedere «Orientamento», pag. 64).

Devozionali

(Vedere «Esperienze che rafforzano la testimonianza», pag. 71).

Recitazione e scenette

Le recitazioni e le scenette possono essere divertenti come attività da svolgere attorno al fuoco o come parte delle escursioni programmate con un tema. Le storie e le parabole tratte dalle Scritture, avvenimenti tratti dalla storia della Chiesa, episodi della storia della Chiesa locale, le virtù delle Giovani Donne o il tema del campeggio possono fornire idee utili per la recitazione. Assicurarsi che tutte le recitazioni e le scenette siano meditate, scelte con cura, ben provate, edificanti e appropriate.

Rispetto dell'ambiente

Ogni zona in cui campeggiano le Giovani Donne deve essere usata con rispetto, sia che si tratti di montagne, zone desertiche, spiagge, terreno nevoso, giungla o zona urbanizzata. Tutte le campeggiatrici hanno il dovere di collaborare a proteggere l'ambiente. Informatevi sulla zona in cui si terrà il campeggio prima di arrivarci. Le autorità locali possono fornire informazioni su flora, fauna, sorgenti e disposizioni per la prevenzione degli incendi boschivi. Esercitatevi e svolgete attività di campeggio ricreative che proteggano la zona. Prima di lasciare la zona, riportate il sito del campeggio alle condizioni originali.

Le seguenti attività aiuteranno le campeggiatrici a imparare a rispettare l'ambiente:

- Imparare a conoscere meglio la bellezza della terra, le sue creazioni e il suo Creatore.
- Diventare consapevoli che abbiamo la responsabilità di prenderci cura delle creazioni del Signore (vedere DeA 104:13).
- Assumersi la responsabilità individuale di proteggere l'ambiente dall'inquinamento e dal cattivo uso.
- Insegnare agli altri mediante l'esempio come proteggere l'ambiente.

Le seguenti attività aiuteranno le campeggiatrici a proteggere e ripristinare l'ambiente:

- Collaborare a preservare le specie vegetali e animali in pericolo.
- Eliminare correttamente i rifiuti
- Ripristinare o segnare un sentiero
- Collaborare a preservare la purezza di un corso d'acqua, stagno o lago
- Riparare le attrezzature del campeggio
- Piantare alberi
- Prevenire l'erosione
- Collaborare a un progetto di ricerca sull'ambiente
- Creare un sentiero naturalistico
- Fornire cartelli di sicurezza per insenature, spiagge o sezioni di costa
- Svolgere progetti utili nei parchi, giardini botanici o zoo

Consultare sempre i dirigenti e gli enti locali e lavorare in collaborazione con loro. Questi enti possono proporre progetti che sono più necessari e possono istruire e appoggiare le giovani.

Fuochi

Norme di sicurezza

È importante sapere come fare, accendere ed estinguere correttamente i fuochi. Mettersi in contatto con l'ente pertinente per conoscere le disposizioni relative alla possibilità di accendere dei fuochi nella zona in cui campeggerete. Il personale di questi enti di norma è disposto a incontrarsi con le giovani per insegnare loro le regole di sicurezza riguardo ai fuochi. Seguono alcune disposizioni per quanto riguarda la sicurezza dei fuochi:

1. Non accendete mai nessun fuoco all'aperto senza l'esplicito permesso del proprietario del terreno. Se il terreno è del demanio pubblico, come ad esempio parchi, riserve, boschi, ecc., seguite le disposizioni locali.
2. Prima di andare a campeggiare, informatevi sulle disposizioni per la prevenzione degli incendi boschivi.
3. Immediatamente dopo il vostro arrivo al campo, informatevi sulla disposizione dell'attrezzatura antincendio. Accertatevi di sapere come usarla.
4. Quando le disposizioni consentono di accendere un fuoco all'aperto, fatelo su una zona ripulita di ogni vegetazione ad almeno due metri di distanza da alberi, cespugli o tronchi caduti. Non fate mai il fuoco contro un albero caduto, tronco o ceppo di tronco che affondi le radici nel terreno.
5. Ripulite la zona per un raggio di due metri, togliendo ogni foglia, ramoscello, pezzo di legno, erba o aghi di pino. Rimetteteli a posto quando avrete spento il fuoco. Fate

una fossetta nella zona centrale dove accenderete il fuoco. Le pietre conducono il calore e si prestano bene a rivestire la fossa. Evitate tuttavia pietre che contengono calcare, bitume o umidità, che a contatto con il calore possono esplodere. Se vi trovate su un prato, asportate la copertura erbosa con una pala e riponetela in un luogo umido e ombreggiato. Dopo aver spento il fuoco, riponete la copertura al suo posto e innaffiatela in modo che l'erba possa continuare a crescere.

6. Il fuoco non deve essere più grande di quanto sia strettamente necessario. Se volete cucinare qualcosa, basta accendere un fuoco sufficiente a scaldare il cibo. Fuochi di dimensioni più grandi consumano più legna, sono più difficili da controllare ed è più difficile cucinarvi sopra.
7. Tenete il fuoco sotto controllo. Tenete sempre a portata di mano l'attrezzatura per combattere gli incendi, come ad esempio acqua, sabbia e pale.
8. Rimanete vicine al fuoco e non perdetelo di vista. Non lasciate mai il fuoco incustodito e non andate mai a dormire prima che il fuoco sia completamente spento.
9. Prima di allontanarvi dalla zona, spegnete completamente il fuoco. (Vedere le istruzioni a pag. 34).

Raccolta del combustibile

Raccogliete fuscelli, stecche e ciocchi più grossi prima di accendere il fuoco. Tenete la catasta di legna abbastanza vicina al fuoco per una facile alimentazione, e al contempo abbastanza lontana da scongiurare pericoli di incendio.

I *fuscelli* sono pezzetti di legno non più grossi di un fiammifero. Possono servire allo scopo dei ramoscelli sottili, tagliati corti, rametti secchi di cespuglio e sterpaglia, pezzi di pino secchi, piccole schegge di corteccia ed erba secca.

Le *stecche* sono invece pezzi di legno lunghi da quindici a trenta centimetri e grossi non più di un pollice. Si possono spaccare i pezzi di legno più grossi per ricavarne delle stecche. Per essere adatti allo scopo, i rami delle piante devono essere secchi; piegandoli devono spezzarsi con uno schiocco secco. I rami che si piegano invece di spezzarsi sono ancora freschi e produrranno molto fumo.

I *ciocchi* sono pezzi di legno da ardere di dimensioni più grandi, a seconda del fuoco che si vuole accendere.

Tipi di fuoco

I tipi di fuoco che accenderete dipenderanno dall'uso che ne vorrete fare.

Fuoco a tenda

Il fuoco a tenda forma la base di partenza per tutti gli altri tipi di fuoco. È adatto anche per cucinare col metodo del forno portatile, perché produce una fiamma molto alta.

Per fare un fuoco a tenda, mettete una manciata di fuscelli al centro del focolare, circondate i fuscelli con stecche disposte in modo che le estremità superiori si tocchino come i pali di una tenda. Disponete i ciocchi nella stessa maniera attorno alle stecche. Lasciate un piccolo spazio dalla parte del fuoco sopra vento, in modo da consentire all'aria di raggiungere il centro del focolare. Inserite un fiammifero acceso attraverso questa apertura e accendete i fuscelli. La fiamma si propagherà alle stecche e poi ai ciocchi. Si potranno aggiungere altri ciocchi secondo necessità. Tenete il fuoco compatto, con ogni ciocco in contatto con gli altri.

Fuoco a catasta

Il fuoco a catasta viene usato quando si vuole creare uno strato abbastanza alto di braci, come nel caso in cui si vogliono arrostire delle salsicce o braciole e pietanze al cartoccio. Poiché questo fuoco dura a lungo, è adatto anche per le attività attorno al fuoco. Per fare un fuoco a catasta, fate prima un piccolo fuoco a tenda tra due grossi ciocchi. Usando i ciocchi più grossi come sostegno, disponete diversi strati di ciocchi perpendicolari gli uni agli altri sopra il fuoco a tenda. Accendete prima il fuoco a tenda. I ciocchi disposti a strati orizzontali si riscalderanno e prenderanno fuoco.

Fuoco a stella

Il fuoco a stella qualche volta viene chiamato fuoco dei pigri perché, per mantenerlo in vita, basta spingere in avanti i ciocchi a mano a mano che si consumano. Cominciate col fare un fuoco a tenda. Una volta che la legna arde, disponete i ciocchi a forma di raggi attorno al fuoco. Spingete i ciocchi nel fuoco a mano a mano che si consumano. Questo tipo di fuoco è adatto quando si vuole ottenere una fiamma bassa, come per scaldare una pentola, per cucinare alla griglia, ecc.

Come spegnere i fuochi

Fuochi da campo

Spegnete i normali fuochi da campo soffocandoli con terra o spruzzandovi sopra dell'acqua.

Per estinguere i fuochi da campo con la terra, fate quanto segue:

1. Lasciate che la fiamma si spenga.
2. Separate i ciocchi, ma teneteli vicini.
3. Gettate della terra sulle braci e sulla cenere per soffocare il fuoco. Continuate a smuovere le braci e la cenere sino a quando il fuoco è spento.
4. Accertatevi che il fuoco sia completamente spento tenendo la mano sopra la cenere per vedere se sentite ancora il calore. Usate altra terra se necessario.
5. Quando il fuoco è freddo, ricoprite l'area con della terra. Ripristinate il manto erboso che avete rimosso. Fate il possibile per cancellare ogni traccia della vostra presenza.

Per estinguere i fuochi da campo con l'acqua, fate quanto segue:

1. Bagnate la terra attorno al fuoco.
2. Spruzzate dell'acqua sul fuoco. Non versate l'acqua direttamente sul fuoco per evitare che il vapore vi possa ustionare.
3. Separate le braci usando un bastone.
4. Spruzzate di nuovo dell'acqua sulle braci. Voltate i ciocchi che ardono e bagnateli da ogni parte.
5. Versate l'acqua sul fuoco e smuovete i ciocchi e le braci sino a quando rimane soltanto della cenere bagnata.
6. Accertatevi che il fuoco sia completamente spento tenendo la mano sopra la cenere per vedere se sentite ancora il calore. Usate altra acqua se necessario.
7. Quando il fuoco è freddo, ricoprite l'area con della terra. Ripristinate il manto erboso che avete rimosso. Fate il possibile per cancellare ogni traccia della vostra presenza.

Fuochi accidentali

Se si accende un fuoco accidentale, fate quanto segue:

1. Mandate qualcuno a dare l'allarme.
2. Usate immediatamente l'attrezzatura antincendio.
3. Se prende fuoco una tenda o se c'è del fuoco nelle vicinanze di una tenda, togliete i paletti. Il fuoco all'interno di una tenda senza pali può essere soffocato calpestandolo o versandovi sopra dell'acqua, mentre una tenda tesa brucerà rapidamente.
4. Seguite le istruzioni delle dirigenti.

Se i vostri vestiti prendono fuoco, rotolatevi per terra, avvolgetevi in una coperta, sacco a pelo o asciugamano oppure gettatevi nell'acqua. Non correte; non servirebbe che a ravvivare il fuoco, facendolo bruciare più rapidamente.

Se prende fuoco del grasso o dell'olio mentre cucinate, versatevi sopra del sale, bicarbonato di sodio, farina o sabbia. Non versate acqua sul grasso in fiamme. Se possibile, soffocate il fuoco coprendo la pentola o padella con un coperchio metallico oppure usate un piccolo estintore a pressione.

Come fare un fuoco senza fiammiferi

Pietra focaia e acciarino

Per fare fronte a situazioni di emergenza, molti campeggiatori portano con sé quale parte della loro attrezzatura un acciarino. Potete acquistare un piccolo acciarino in un negozio di articoli sportivi oppure potete cercare una scheggia di selce nella vostra zona. La pietra focaia è una roccia molto dura con gli orli irregolari che qualche volta si trova nel pietrisco usato per asfaltare le strade. Altri tipi di roccia dura possono anch'essi generare delle scintille. Provateli colpendoli con un pezzo di acciaio, come il dorso della lama di un coltellino tascabile o di un altro arnese di acciaio.

Per accendere il fuoco con la pietra focaia e l'acciarino, fate un piccolo nido di lana d'acciaio sottile o con la lanuggine che rimane nella centrifuga per asciugare i panni. Aggiungetevi alcuni fuscelli e proteggetelo dal vento. Colpite la pietra focaia con l'acciaio sino a quando le scintille incendiano l'esca. Soffiando sull'esca si produrrà la fiamma. Aggiungete gradualmente altri fuscelli e stecche.

Lente d'ingrandimento

Se splende il sole, si può accendere un fuoco anche usando la lente d'ingrandimento o un paio di occhiali a lenti spesse. Concentrate i raggi del sole attraverso la lente sull'esca, che dovrebbe prendere fuoco entro pochi minuti. Soffiate gentilmente sull'esca e aggiungete gradualmente dei fuscelli e stecche.

Fiammiferi impermeabili

Conservate i fiammiferi in contenitori impermeabili. Conservateli in più luoghi in caso di pioggia o incidenti.

Pronto soccorso

Le informazioni riguardanti il pronto soccorso impartite nel presente manuale non vogliono coprire tutte le problematiche. Informatevi presso gli enti locali per conoscere ulteriori informazioni necessarie a completamento degli insegnamenti quivi impartiti.

Il pronto soccorso costituisce una parte importante dell'autosufficienza. Se conoscete le tecniche per prestare i primi soccorsi, sarete meglio preparate ad affrontare gli incidenti ovunque accadono, non soltanto al campeggio, ma a casa, a scuola o in chiesa.

Il pronto soccorso costituisce la prima assistenza prestata a una vittima di un incidente. Tre sono gli obiettivi principali del pronto soccorso:

- Eliminare i pericoli che potrebbero portare al decesso.
- Proteggere la vittima da ulteriori danni.
- Richiedere assistenza medica, secondo il caso.

La scena di un incidente può essere spaventosa. La persona ferita può piangere o gridare. La vista del sangue può spaventarvi. La cosa più importante che potete fare è rimanere calme. Concentrate la vostra attenzione sul compito di mantenere le persone al sicuro. Agite con fiducia, mettendo in pratica le conoscenze che avete sul pronto soccorso.

Seguono quattro passi essenziali per trattare le vittime degli incidenti. Implementateli nell'ordine in cui vengono esposti.

1. Trattate immediatamente i casi in cui la vita di una persona è in pericolo. I casi più gravi sono: ventilazione o pulsazioni cardiache assenti, gravi emorragie, soffocamenti e avvelenamenti orali.
2. Mandate qualcuno a telefonare o a cercare aiuto. Fornite al personale medico tutte le informazioni possibili sulla località e sulla gravità dell'incidente.
3. Trattate ogni vittima d'incidente in stato di shock.
4. Esaminate la vittima per rilevare eventuali altre ferite che richiedono un trattamento di pronto soccorso.

Seguono ulteriori informazioni riguardo ai passi sopra menzionati.

1. Situazioni in cui è in pericolo la vita di una persona

La maggior parte degli incidenti che sarete chiamate ad affrontare sarà di natura lieve e avrete tutto il tempo necessario per prestare i primi soccorsi. Tuttavia le seguenti cinque situazioni mettono a repentaglio la vita e dovete immediatamente prestare il pronto soccorso richiesto, altrimenti la vittima rischia di morire.

Arresto respiratorio

Vi sono molti incidenti che possono arrestare la respirazione di una persona. Questi incidenti comprendono l'annegamento, l'intrappolamento in un edificio in fiamme, i colpi di fulmine o il contatto con un filo elettrico. Per salvare la vittima che ha cessato di respirare, dovete agire immediatamente. Il cervello può sopravvivere senza ossigeno solo per circa quattro minuti prima di subire gravi danni. Alle normali temperature,

una persona non può vivere senza aria per più di dieci o dodici minuti.

Quando vi trovate davanti a un incidente, accertatevi se la vittima sta respirando. Il petto si alza e si abbassa? Quando mettete l'orecchio vicino alla bocca e al naso, potete udire o sentire l'esalazione dell'aria? In caso contrario, cominciate immediatamente ad impartire la respirazione artificiale come segue:

Passo 1. Assicurate la pervietà delle vie aeree. Per farlo, assicuratevi che la vittima sia adagiata sulla schiena. Inclinate la testa all'indietro, in modo che il mento risulti rivolto verso l'alto. Sollevate il mento con una mano ed esercitate una pressione verso il basso sulla fronte, chiudendo al tempo stesso le narici della vittima con l'altra mano.

Passo 2. Fate un respiro profondo. Aprite la bocca e premetela contro quella della vittima. Soffiatele nella bocca per riempirle i polmoni finché vedete che il petto si solleva. Nel caso di bambini, potete coprire con la vostra bocca sia la bocca che il naso della vittima, poi soffiate con delicatezza.

Passo 3. Allontanate la bocca e fate un altro respiro profondo. Osservate se il petto della vittima ricade.

Ripetete i passi 2 e 3 ogni cinque secondi per le vittime al di sopra dei nove anni d'età, ogni tre secondi per quelle di nove anni o meno.

Se il petto della vittima non si alza e si abbassa significa che l'aria non arriva ai polmoni. Cercate di inclinare ancora più indietro la testa, in modo che la lingua non ostruisca le vie aeree. Se ritenete che qualcosa blocchi le vie aeree, effettuate la manovra di Heimlich (vedere pag. 37). Cominciate poi subito a ripetere i passi 2 e 3.

Non arrendetevi. Continuate la respirazione artificiale sino a quando il personale medico o paramedico vi dice di smettere o perché diventa impossibile per voi continuare.

Arresto cardiaco

Gli incidenti che possono causare in una persona l'arresto respiratorio possono anche causarle un arresto cardiaco. Mediante la respirazione artificiale e il massaggio cardiaco, potete far tornare a battere il cuore di una persona. La respirazione artificiale e il massaggio cardiaco devono essere insegnati da una persona qualificata. Sarà opportuno apprendere bene queste tecniche prima di cercare di usarle.

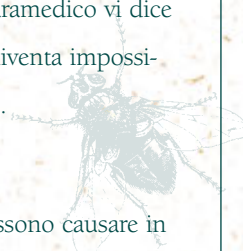
Innanzitutto assicuratevi che la persona giaccia sulla schiena e che il capo non sia più alto del cuore. Assicurate la pervietà delle vie aeree, come indicato per la respirazione artificiale, e praticatele due respirazioni bocca a bocca.

Ponete due o tre dita sul collo della vittima nel solco tra le corde vocali e il muscolo e cercate il battito. Se non sentite il battito, trovate la parte inferiore dello sterno. Appoggiate il palmo della mano sullo sterno, due dita sopra la sua estremità inferiore. Appoggiate l'altra mano sul dorso della prima mano.

Inginocchiatevi sopra la vittima con le spalle perpendicolari alle vostre mani e i gomiti dritti e rigidi. Premete in maniera decisa e uniforme, non toccando con le dita le costole della vittima. Applicate una forza sufficiente per abbassare lo sterno di circa tre–cinque centimetri. Pressate circa 80–100 volte al minuto. Contate ad alta voce per stabilire un ritmo: uno-e-due-e-tre-e-quattro. Dopo quindici compressioni, praticate due respirazioni artificiali.

Dopo che avete completato quattro cicli di quindici compressioni e due respirazioni artificiali, controllate per vedere se il battito cardiaco e la respirazione si sono ristabiliti. Se il battito è assente, praticate due respirazioni artificiali e riprendete la compressione. Continuate per alcuni minuti prima di controllare nuovamente il battito. Se il cuore ha ripreso a battere, ma la vittima non respira ancora, impartitele la respirazione artificiale.

Una persona può aver bisogno della respirazione artificiale e del massaggio cardiaco in seguito a un attacco cardiaco. Seguono alcuni sintomi che rivelano un attacco cardiaco:

- Sensazione di pressione, costrizione, pienezza o dolore al centro del petto, dietro lo sterno. Il dolore può propagarsi alle spalle, braccia, collo, mascella e schiena. Può durare due o più minuti e può andare e venire. Non è detto che sia una cosa grave.

Il dolore forte, a colpo di pugnale, di solito, non è un sintomo di attacco cardiaco.

- Sudorazione insolita, ad esempio anche in una stanza fredda.
- Nausea e conati di vomito.
- Mancanza di fiato.
- Senso di debolezza.

Se una persona presenta uno qualsiasi di questi sintomi, fatela sedere o sdraiare, secondo come è più comoda. Fatele ricevere quanto prima un'assistenza medica, seguendo i passi per richiedere aiuto indicati a pagina 38. Continuate a tenerla sotto osservazione. Se il cuore cessa di battere, ricorrete alla respirazione artificiale e al massaggio cardiaco.

Emorragie gravi

Se una persona ha una forte emorragia, essa deve essere arrestata al più presto possibile. Se il sangue zampilla significa che è stata recisa un'arteria.

Se la ferita è a un braccio o a una gamba, l'emorragia arteriosa può essere controllata premendo l'arteria contro l'osso in uno dei quattro punti di pressione. Se l'emorragia è in una gamba, premete l'arteria con la parte terminale del palmo della mano contro l'osso pelvico nel punto indicato nell'illustrazione.

Se l'emorragia è in un braccio, premete l'arteria con le dita contro l'osso del braccio nel punto indicato nell'illustrazione.

Se il sangue non zampilla fuori e se non siete in grado di usare un punto di pressione, coprite la ferita con una compressa—un fazzoletto da collo, sciarpa, camicia o altro panno. Esercitate una forte pressione per arrestare l'emorragia. Sollevare il braccio o la gamba ferita sopra il livello del corpo contribuirà a controllare l'emorragia. Se la compressa s'impregna di sangue non rimuovetela. Mettetevi sopra un'altra compressa e continuate a premere. Quando avete fermato l'emorragia, fissate fermamente sul posto la compressa con ciò che avete a disposizione. Richiedete l'intervento di un medico.

Soffocamento

Il cibo bloccato in gola è come un tappo incastrato in una bottiglia di plastica. Nulla può entrarvi, ma se schiacciate la bottiglia nel modo giusto il tappo verrà sparato fuori.

Per aiutare una persona che sta soffocando e non è in grado di respirare, ricorrete alla manovra di Heimlich. Portatevi dietro la vittima, mettetele le braccia attorno al petto. Unite le mani con la nocca di un pollice proprio sopra l'ombelico. Date un forte strattone verso di voi, spingendo le mani verso l'alto sotto la cassa toracica. Il cibo dovrebbe essere espulso. Se questo non avviene, ripetete diverse volte la manovra.

Se la vittima è molto grossa o incinta o ha perduto conoscenza, può essere più efficace fare pressione sul petto. Mettetevi a cavalcioni della vittima distesa sul pavimento. Ponete una mano sopra l'altra tra l'ombelico e la cassa toracica. Spingete fortemente la parte terminale del palmo della mano sull'addome, proprio sotto lo sterno, otto volte verso l'interno e in direzione del torace. Infilate un dito a gancio nella bocca della vittima per controllare la situazione e rimuovere ogni ostruzione, preparandovi a praticare la respirazione artificiale.

Se mai soffocate voi stesse a causa del cibo e non riuscite a respirare, tenetevi la gola con la mano. Questo è il segno universale per il soffocamento

e può richiamare qualcuno in vostro aiuto. Potete praticare la manovra di Heimlich su voi stesse, affondando il vostro pugno nella parte superiore dell'addome; in alternativa potete piegarvi sullo schienale di una sedia e spingerlo contro l'addome.

Avvelenamento orale

Molte sostanze che si trovano in casa o al campeggio sono velenose. Alcuni funghi, bacche e foglie sono velenosi se vengono ingeriti. Non mangiate piante selvatiche, a meno che non siate sicure che siano commestibili.

Se qualcuno viene avvelenato, andate a chiedere soccorso per telefono il più velocemente possibile, portando con voi il contenitore di ciò che ha causato l'avvelenamento. Telefonate a un centro antiveleni, pronto soccorso o a un medico e seguite le istruzioni che vi vengono impartite. Trattate la vittima per shock e controllate frequentemente la respirazione. Non datele nulla per bocca, a meno che non vi sia stato consigliato da un medico.

Conservate tutti i contenitori e il vomito, poiché aiuteranno il medico a identificare il veleno e a intervenire nella maniera migliore.

2. Chiedete aiuto

Quando si verifica una situazione di emergenza, recatevi a un telefono, se possibile. Nella maggior parte dei centri urbani c'è la polizia o i carabinieri, la guardia medica, un posto di pronto soccorso, i vigili del fuoco e un servizio di ambulanza. I numeri di telefono da chiamare sono: 118 per il soccorso sanitario urgente (ambulanza); 113 soccorso pubblico di emergenza; 115 vigili del fuoco; 112 carabinieri pronto intervento.

Per il vostro uso personale, preparate un elenco dei numeri di telefono di emergenza che potete chiamare nella vostra zona. Potete includere quanto segue:

- Polizia
- Vigili del fuoco
- Ambulanza
- Medico di famiglia
- Centro antiveleni
- Parenti o vicini
- Posti di pronto soccorso

Le dirigenti devono portare al campeggio un elenco dei numeri di telefono di emergenza del centro abitato più vicino al campeggio.

Quando riferite una situazione di emergenza, parlate lentamente scandendo bene le parole. Dite chi siete e fate una breve descrizione di quanto è accaduto e della gravità delle lesioni o del problema. Fornite informazioni dettagliate sulla località in cui vi trovate. Attendete per eventuali domande o istruzioni.

Quando non vi trovate vicino a un telefono e non siete in grado di chiedere aiuto, vedete se la vittima può camminare da sola o con un sostegno sino a una strada. Quando le lesioni sono gravi, fate i segnali di aiuto (vedere pag. 70) oppure mandate due persone a chiedere aiuto, se possibile. Assicuratevi che una persona rimanga con la vittima.

3. Trattate lo shock

Dopo un incidente una persona può entrare in stato di shock. Lo shock è una perdita improvvisa delle forze causata da dolore, paura e qualche volta da un'emorragia. I sintomi dello shock includono: mancanza di lucidità; respirazione molto rapida o molto lenta; polso molto rapido o molto lento; debolezza delle gambe e delle braccia; pelle fredda e umida; colorito pallido o cianotico della cute, delle labbra e delle unghie; pupille dilatate.

Trattate lo stato di shock di ogni vittima d'incidente. Una lesione di solito causa un certo grado di shock, ma la vittima può non esserne colpita immediatamente. Un adeguato intervento di pronto soccorso può prevenire lo shock.

Fate distendere la vittima. Se non sospettate lesioni alla testa o al collo o fratture agli arti inferiori, fatela giacere sulla schiena e sollevatele le gambe di circa 25–30 cm. Se vomita, fatela

giacere su un fianco. Se ha difficoltà a respirare, fatela sdraiare sulla schiena con la testa e le spalle sollevate.

Mantenete la temperatura del corpo su valori normali. Se fa caldo, riparatela all'ombra. Se fa freddo, ricopritela, disponendo delle coperte o sacchi a pelo sia sotto che sopra di lei. Se la vittima è cosciente, lasciatele sorseggiare un po' d'acqua.

Non lasciare mai sola la vittima di un incidente. La paura e l'insicurezza possono accrescere lo shock. Parlatele con voce calma. Anche una vittima che può sembrare incosciente, può essere in grado di sentirvi.

Se la vittima sviene, tenetela sdraiata sino a quando si riprende. Sbottonate gli indumenti attorno al collo e sollevatele i piedi. Se non riprende subito i sensi, richiedete l'intervento di un medico.

Se pensate di essere sul punto di svenire voi stesse, sedetevi e mettete la testa tra le ginocchia. Potete anche sdraiarvi e alzare le gambe.

4. Trattate le altre ferite

Morsi di animali

Non si tratta di una ferita ordinaria se il morso di un cane, gatto, ratto o altro animale selvatico a sangue caldo perfora la pelle. L'animale può essere affetto da rabbia, una malattia mortale che si trasmette mediante la saliva. L'unico modo per sapere se l'animale è affetto da rabbia è di farlo catturare e tenere sotto osservazione. Se una persona viene morsicata da un animale, praticatele i primi soccorsi, chiedete l'intervento di un medico, poi informate la polizia o le altre autorità in modo che possano catturare l'animale.

Per prestare i primi soccorsi, lavate la ferita con acqua e sapone in abbondanza per rimuovere la saliva. Coprite la ferita con una compressa sterile e portate la vittima da un medico.

Vesciche

Le vesciche ai piedi sono di solito causate da scarpe che non calzano bene o sono nuove e rigide. Anche lavorare senza guanti può causare vesciche alle mani. Rodate le scarpe o scarponi indossandoli in casa prima di usarli per le escursioni. Un paio di calzini sottili indossati sotto le calze di lana riducono la frizione sui piedi.

Se mentre camminate sentite un punto dolente formarsi sul piede, fermatevi immediatamente e trattatelo prima che diventi una vescica. Per proteggere un punto dolente o una vescica, lavate la parte interessata con acqua e sapone. Tagliate un pezzo di cerotto a forma di ciambella e applicatelo al piede con il foro sopra la vescica. Tagliate altri pezzi di cerotto, sempre a forma di ciambella, e applicateli sopra il primo. Se non avete cerotti, potete tagliare un pezzo di gomma schiuma dal materassino per dormire e tagliarlo a forma di ciambella, poi fissatelo in loco con del cerotto adesivo. Quando riprendete il cammino, i cerotti a forma di ciambella impediranno che si eserciti una pressione sulla vescica e, probabilmente, impediranno che si rompa.

Se pensate che una vescica stia per rompersi, sterilizzate uno spillo sulla fiamma di un fiammifero. Perforate la vescica vicino all'orlo e fatene fuoriuscire il liquido. Proteggete la ferita da ulteriori pressioni con una compressa a ciambella e mantenetela pulita con un'altra compressa sterile.

Ustioni

Quando un'ustione interessa una vasta superficie del corpo, la persona di solito cadrà in stato di shock. Praticatele quindi i soccorsi necessari sia per lo shock che per le ustioni.

Ustioni di primo grado. Le ustioni o le scottature solari di lieve entità causano l'arrossamento della pelle. Immergete la parte lesa nell'acqua o versatevene sopra sino a quando il dolore è scomparso o almeno attenuato. Applicatevi quindi sopra una garza grassa e fasciate senza stringere troppo. Se non è disponibile l'acqua, applicate una compressa pulita e asciutta.

Ustioni di secondo grado. Se si formano delle vesciche, l'ustione è più grave. Non rompete le vesciche, poiché aggraverebbe la lesione, facendola diventare una ferita aperta. Se le vesciche non sono rotte, immergete la parte lesa nell'acqua fredda sino a quando diminuisce il dolore, poi applicatevi

una garza grassa e fasciate senza stringere troppo. Non applicate creme, unguenti o spray.

Ustioni di terzo grado. Nel caso di ustioni più gravi, la pelle può essere completamente bruciata, come pure una parte della carne. Se molte terminazioni nervose sono danneggiate, ci potrebbe essere poco dolore. Non cercate di togliere gli indumenti, che potrebbero aderire alla carne. Non applicate creme, unguenti o spray. Avvolgete la vittima in un lenzuolo pulito e, se fa freddo, copritela con delle coperte. Trasportatela d'urgenza all'ospedale, poiché vi è pericolo di morte.

Emergenze da freddo

Congelamento. Se vi trovate all'aperto quando fa freddo, state all'erta per notare i sintomi del congelamento. Le orecchie, il naso, le dita o i piedi di una persona possono perdere la sensibilità. Possono comparire macchie biancastre o grigio-giallastre sulle orecchie, naso o guance.

In presenza di questi sintomi, portate la vittima dentro una tenda o edificio caldo e scaldatele le parti colpite da congelamento. Se è gelato un orecchio o parte del volto, fate togliere il guanto alla vittima perché possa porre la mano calda sulla parte interessata. Fatele mettere la mano colpita da congelamento sotto l'ascella a contatto della pelle nuda. Se sono congelate le dita dei piedi, fatele mettere il piede nudo contro la pelle calda del vostro stomaco o sotto una vostra ascella. Non fregate o massaggiate la parte congelata.

Potete anche riscaldare una parte congelata tenendola sotto l'acqua tiepida (non calda) corrente, o avvolgendola in una coperta calda. Quando la parte si è riscaldata, chiedete alla persona di muovere le dita della mano o dei piedi. Portatela da un medico.

Ipotermia. Quando si sente dire che qualcuno è morto per il freddo, di solito il decesso è dovuto a ipotermia. L'ipotermia si ha quando il corpo perde più calore di quanto riesca a generarne.

La vittima dell'ipotermia comincia ad avere freddo, è stanca e irritabile. Se non viene soccorsa comincia a essere presa dai brividi. Molto presto i brividi diventano violenti. Ella non riesce a pensare abbastanza chiaramente da provvedere alle proprie necessità. Può inciampare e cadere. Se continua a raffreddarsi, i tremiti cesseranno, ed ella si troverà vicina a morire.

L'ipotermia è una minaccia per chiunque non sia vestito adeguatamente quando fa freddo. Il vento, la pioggia e la stanchezza accrescono i rischi di ipotermia. Non è necessario che la temperatura sia sotto zero. Un'escursionista vestita con abiti leggeri, sorpresa da un acquazzone gelido accompagnato dal vento, corre un grave rischio di ipotermia.

Prevenite l'ipotermia indossando indumenti sufficienti a tenervi calde e asciutte. Se le cattive condizioni atmosferiche vi sorprendono in una zona inabitata, montate la tenda e infilatevi nel sacco a pelo. Mangiate e bevete abbondantemente. Tenete sotto osservazione le altre componenti del gruppo per notare sintomi di raffreddamento, fame o irritazione.

Se una persona mostra sintomi di ipotermia, intervenite immediatamente. Portate la vittima all'interno di un edificio o montate una tenda. Toglietele gli indumenti bagnati e mettetela in un sacco a pelo asciutto. Se l'ipotermia è avanzata, la vittima non riuscirà a riscaldarsi da sola. Questo può richiedere alla soccorritrice di spogliarsi a sua volta e infilarsi nel sacco a pelo, in modo che il contatto corporeo possa riscaldare lentamente la vittima. Non date da mangiare o da bere a una persona in stato di incoscienza. Portate immediatamente la vittima di ipotermia da un medico.

Nota: la temperatura corporea di una nuotatrice scende rapidamente quando l'acqua è a una temperatura inferiore a quella del corpo. I fremiti conseguenti sono l'inizio dell'ipotermia. Se cominciate a tremare nell'acqua, uscite immediatamente e rivestitevi. Muovetevi per riscaldarvi.

Tagli e graffi

I tagli e i graffi sono lesioni della pelle e anche quelli più piccoli devono essere puliti per rimuovere i germi che potrebbero causare infezioni.

Nel caso di piccoli tagli e graffi, ripulite la ferita lavandola con acqua e

sapone. A casa usate acqua in abbondanza, attingendola direttamente dal rubinetto. Durante un'escursione o al campeggio usate l'acqua della borraccia o di un corso d'acqua limpido. Lasciate asciugare la ferita, poi applicatevi un cerotto adesivo.

Per i tagli più profondi, lavate la ferita con acqua e sapone in abbondanza, lasciate asciugare, poi proteggetela dalla sporcizia coprendola con una compressa di garza sterile. Fissate la compressa con cerotto adesivo o con una benda triangolare, un grosso fazzoletto o una sciarpa piegata a cravatta (vedere pag. 45). Se non avete una compressa di garza, fatene una ripiegando diverse volte un pezzo di stoffa pulita.

Fratture

Una frattura *chiusa*, o *semplice*, è la rottura di un osso senza lacerazioni della pelle. La vittima accuserà un dolore attorno alla parte interessata. Non vorrà o non potrà muovere la parte ferita. L'arto fratturato può apparire piegato o più corto. Può esserci tumefazione e la vittima può essere in stato di shock.

Una frattura *aperta*, o *composta*, presenta gli stessi sintomi della frattura semplice e, inoltre, le estremità acuminate dell'osso rotto hanno aperto una ferita nella carne e nella pelle.

Il più grande pericolo nel trattamento delle fratture è che, muovendo l'arto, una frattura chiusa può trasformarsi in aperta o quest'ultimo tipo può provocare lesioni più gravi. Le fratture gravi possono menomare una persona o anche metterla in pericolo di vita. È importante fare le cose giuste e, ancor più, evitare di fare quelle sbagliate.

Seguono alcune cose che dovete o non dovete fare quando prestate i primi soccorsi a una persona che ha una frattura:

- Fate sdraiare la persona dove l'avete trovata, cercando di ridurre al minimo i movimenti. Mettetela a suo agio disponendole sopra e sotto coperte, sacchi a pelo o indumenti.
- Trattate le situazioni che mettono a repentaglio la vita, come il soffocamento, l'assenza di pulsazioni cardiache o gravi emorragie. Se il sangue zampilla da una ferita, arrestate l'emorragia premendo sul punto di pressione, piuttosto che direttamente in corrispondenza della frattura.
- Trattate la vittima in stato di shock.
- Richiedete immediatamente l'intervento di un medico, personale paramedico o ambulanza.
- Non caricate la vittima su un'automobile per precipitarvi all'ospedale, poiché ciò potrebbe trasformare una frattura semplice in una composta.
- Non cercate di rimettere a posto l'osso—questo è compito del medico.

In casi di estrema emergenza, potreste dover muovere la vittima prima dell'arrivo del medico. In queste situazioni, sostenete l'arto fratturato immobilizzandolo con una stecca ben imbottita. Effettuate la steccatura prima di muovere la vittima. Non muovetela prima che la steccatura sia completa, a meno che il punto in cui si trova non presenti pericoli immediati per lei o per i soccorritori.

Per informazioni su come fare bendaggi, triangoli e stecche, vedere pag. 45.

Frattura della clavicola o della spalla. Non è necessaria nessuna steccatura. Infilate l'avambraccio in una benda triangolare alzando la mano di 7–8 cm rispetto al gomito. Fissate la parte superiore del braccio al corpo mediante una larga fascia a cravatta. Accertatevi che la fascia non sia troppo stretta da fermare la circolazione del sangue nel braccio.

Frattura dell'avambraccio o del polso. Usate stecche abbastanza lunghe da immobilizzare il polso, l'avambraccio e il gomito. Infilate il braccio steccato in una benda triangolare, con il pollice verso l'alto e la mano un po' più alta del gomito. Usare una benda a cravatta per fissare la parte superiore del braccio al corpo. Il corpo stesso fungerà da stecca.

Frattura del braccio. Legate una stecca all'esterno del braccio. Infilate l'avambraccio in una benda triangolare, poi usate una benda a cravatta per fissare la parte superiore del braccio al fianco del corpo.

Frattura del perone o della tibia. Applicate due stecche, ognuna abbastanza lunga da arrivare dalla metà della coscia a oltre il tallone. Disponete le stecche su entrambe le parti dell'arto offeso e legatele insieme in quattro o più punti.

Frattura del femore. Applicate una stecca all'esterno della gamba, che vada dal tallone all'ascella, e una all'interno, che vada dal tallone al cavallo. Legate insieme le stecche. Usate quattro o più fasce attorno alle stecche e alla gamba e tre fasciature attorno alla parte superiore della stecca esterna e del corpo. I muscoli della coscia sono abbastanza forti da tirare le estremità fratturate del femore nella carne. Queste procedure, pertanto, devono essere usate soltanto come intervento di emergenza sino a quando si potrà avere l'intervento del personale medico. L'infortunata non deve essere trasportata per lunghe distanze senza un'adeguata doccia per la trazione. Le ambulanze hanno queste docce, che possono essere anche approntate da chi ha ricevuto un addestramento di pronto soccorso a livello avanzato.

Emergenze dovute al calore

L'esposizione al caldo obbliga il corpo a lavorare per mantenersi fresco. Qualche volta il sistema di raffreddamento del corpo è obbligato a uno sforzo eccessivo, che porta a una spossatezza da caldo, oppure cessa di funzionare completamente, portando al colpo di calore. Il buon senso è la migliore prevenzione contro i problemi dovuti al caldo. Bevete abbondantemente. Se vi sentite troppo accaldate, riposatevi all'ombra. Se fa caldo, non impegnatevi in lavori o attività troppo faticosi.

Collasso da calore. Il collasso da calore può colpire una persona all'aperto o in una stanza surriscaldata. I sintomi sono i seguenti:

- Volto pallido e sudore freddo sulla fronte. L'intero corpo può sentirsi freddo e appiccicaticcio per il sudore.
- Respirazione superficiale.
- Nausea e vomito.
- Pupille dilatate.
- Mal di testa e capogiro.

Portate la vittima in un posto fresco e ombreggiato. Fatela giacere sulla schiena e alzatele le gambe. Allentatele gli indumenti. Fatele aria e mettetele indumenti freschi e bagnati. Fatele sorseggiare dell'acqua.

Colpo di calore. Il colpo di calore di solito è causato dalla prolungata esposizione al sole ed è un'emergenza che può portare alla morte. La temperatura del corpo della vittima si alza rapidamente. Chiedete immediatamente l'intervento di un medico. I sintomi sono i seguenti:

- Volto arrossato e molto caldo. La pelle spesso è secca, ma se la vittima si è affaticata può essere coperta di sudore.
- Pupille molto piccole.
- Respiro lento e rumoroso.
- Polso rapido e intenso.
- Possibile perdita di coscienza.

Portate rapidamente la vittima in un posto fresco e ombreggiato. Sdraiatela sulla schiena, con la testa e le spalle sollevate. Toglietele immediatamente i vestiti, lasciandola con gli indumenti intimi. Copritela, in particolare il capo, con asciugamani, camicie o indumenti inzuppati d'acqua, che andranno mantenuti freschi versandovi sopra acqua fredda o immergendoli direttamente. Tenetevi sempre pronte a praticare la respirazione artificiale.

Morsi e punture di insetti

Morsi e punture di insetti non velenosi. Le punture di certi ragni, pulci, zecche e altri insetti possono essere dolorose. Alcune possono causare infezioni.

Per alleviare il dolore dei morsi e delle punture di insetti, versate sulla parte interessata dell'acqua ghiacciata o applicatevi un asciugamano freddo. Togliete l'eventuale pungiglione rimasto nella ferita con un'unghia o con la punta di un coltello.

Le zecche sono piccoli insetti con un esoscheletro rigido e che affondano la loro piccola testa nella pelle. Tenetele lontane indossando pantaloni lunghi e camicie con le maniche lunghe quando dovete camminare e campeggiare in boschi e prati infestati da questo insetto. Abbottonatevi il colletto e infilate l'orlo dei pantaloni negli scarponi o nelle calze. Esaminate ogni giorno i vostri indumenti e il vostro corpo, particolarmente le parti ricoperte di peli. Rimovete ogni zecca che trovate. Alla zecca occorre un'ora e più per attaccarsi a una persona. Se la zecca ha già affondato la testa nella vostra carne, afferratela con un paio di pinzette ed estraetela gentilmente. Se questa operazione viene effettuata con violenza o con un movimento laterale, la testa si può staccare e rimanere nella carne. Dopo che la zecca è stata rimossa, lavate la parte interessata con acqua e sapone. Un po' di lozione alla calamina può alleviare il prurito.

Le pulci sono insetti minuscoli che scavano nella pelle e causano prurito e arrossamento. Evitate di grattarvi. Il prurito può essere alleviato mediante l'applicazione di lozione alla calamina o smalto per le unghie trasparente.

Morsi e punture di insetti velenosi. Alcune persone sono allergiche alle punture degli insetti e dei ragni. Se queste persone sono punte o morsicate, possono andare incontro a una reazione pericolosa, chiamata shock anafilattico. Questa reazione causa il rigonfiamento dei tessuti della gola che ostruiscono le vie aeree e la persona può avere grandi problemi a respirare. Le persone che sanno di essere allergiche alle punture e ai morsi degli insetti dovrebbero portare con sé le medicine di cui hanno bisogno in caso di punture o morsi.

Se una persona non ha con sé le medicine necessarie o se qualcuno è stato morsicato da scorpioni o ragni velenosi, come la vedova nera, fate quanto segue:

- Mandate a chiamare un medico.
- Assicuratevi che la vittima continui a respirare. Fate la respirazione artificiale, se necessario.
- Se il morso o la puntura riguarda una gamba o un braccio, applicate subito una fasciatura stretta sopra la puntura. Per questo scopo usate una striscia di tela, un fazzoletto o una sciarpa, come indicato nella fig. 43. Stringetela soltanto abbastanza da impedire al sangue di arrivare alla pelle. Dovete poter infilare il vostro dito sotto la fascia. Se l'arto si gonfia a causa della puntura, allentate la fasciatura.
- Tenete il braccio o la gamba più basso del corpo.
- Applicate sopra la puntura un impacco freddo o del ghiaccio avvolto in un panno.
- Trattate la vittima per lo shock.
- Fate sì che la vittima sia quanto prima sottoposta a controllo medico.

Irritazione da medusa

Alcune meduse hanno migliaia di cellule irritanti sui loro tentacoli. Quando queste cellule sono toccate liberano un veleno che causa un doloroso bruciore.

Se qualcuno tocca una medusa, lavate la parte interessata con ammoniaca diluita o alcol da frizioni. Portate velocemente la vittima da un medico. Le persone allergiche al liquido urticante delle meduse possono cadere senza preavviso in stato di shock.

Sangue dal naso

Un'epistassi può apparire cosa grave, ma di solito non ha conseguenze di rilievo. La maggior parte delle epistassi si arrestano da sole dopo qualche minuto. Fate sedere la persona e chiedetele di piegare leggermente in avanti la testa per evitare che il sangue le vada in gola. Premete la narice che sanguina. Applicate un panno bagnato in acqua fresca al volto e al naso.

Ferite da punta

Queste ferite possono essere causate da spilli, schegge di legno, chiodi, ami da pesca e lame di coltello. Esse, essendo difficili da pulire, possono consentire l'accesso ai germi del tetano.

Per prestare i primi soccorsi, estraete ogni corpo estraneo, poi esercitate una pressione sull'area circostante. Lavate la ferita con acqua e sapone. Applicate una benda sterile e portate la persona da un medico. La vaccinazione antitetanica può essere necessaria per prevenire il tetano.

Se un amo da pesca si è conficcato nella carne, tagliate la lenza e lasciate che un medico o una persona esperta lo rimuova. Al campeggio potreste doverlo fare voi stesse. Innanzitutto, spingete la punta fuori dalla pelle e tagliatela con una pinze, una tenaglia o anche un tagliaunghie. Estraete poi dall'altra parte il resto dell'amo.

Irritazioni della pelle causate da contatto con piante velenose

Gli agenti irritanti contenuti nella linfa oleosa di alcune piante velenose possono causare, se vengono a contatto con la cute, arrossamento e prurito, nonché in seguito, eventualmente, delle vesciche.

La linfa delle piante velenose richiede circa venti minuti per far sentire i suoi effetti sulla pelle. Se ritenete di essere venute in contatto con piante velenose, lavate immediatamente la parte interessata con acqua e sapone, o semplicemente acqua, se non avete del sapone. L'applicazione di una lozione alla calamina può alleviare il prurito. Cercate di non grattare la parte interessata. Rimuovete ogni traccia di linfa lavando gli indumenti che sono venuti in contatto con le piante velenose. (Per ulteriori informazioni sulle piante velenose, vedere a pag. 61).

Morsi di serpente

Sia i serpenti non velenosi che quelli velenosi possono mordere quando si sentono minacciati. Il morso di un serpente non velenoso richiede soltanto il normale intervento di pronto soccorso, come per le altre piccole ferite. I serpenti non sono animali a sangue caldo, per cui non sono portatori della rabbia.

Il pronto soccorso da prestare nel caso di un morso di serpente velenoso è più complicato e deve essere praticato immediatamente:

- Fate distendere la vittima, tenendo la parte colpita più in basso del resto del corpo. Fatela rimanere calma e immobile.
- Applicate una fasciatura stretta da cinque a dieci centimetri a monte della ferita per rallentare la diffusione del veleno. Stringete quel tanto affinché non sia facile inserire le dita tra la fasciatura e la pelle. Se la parte si gonfia, allentate la fasciatura.
- Trattate la vittima per shock.
- Chiedete immediatamente l'intervento di un medico. Se sapete di che genere di serpente si tratta, informatene il medico.

Corpi estranei negli occhi

Se a una ragazza entra un corpo estraneo nell'occhio, chiedete di battere rapidamente le palpebre, in quanto le lacrime potrebbero espellerlo. Se questo non funziona, tirate la palpebra superiore sopra quella inferiore. Le ciglia della palpebra inferiore possono espellere il corpo estraneo. Altrimenti, se l'oggetto si trova sotto la palpebra inferiore, ponete il pollice sulla pelle proprio sotto la palpebra e pressatelo gentilmente verso il basso. Estraete il corpo estraneo con l'angolo di una compressa di garza sterile o un fazzoletto pulito. Se questo non funziona, coprire l'occhio con una garza e portate la persona da un medico.

Distorsione della caviglia

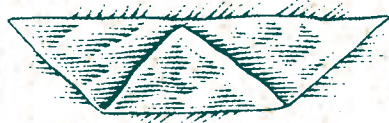
Se il piede si piega improvvisamente, i tendini e i legamenti della caviglia possono tendersi troppo, portando a una distorsione.

Per trattare la distorsione della caviglia, non togliete la scarpa, perché servirà da supporto per la caviglia stessa. Per ulteriore protezione applicate una benda per caviglie sotto la scarpa e attorno alla caviglia. Se siete scalze, sdraiatevi. Sollevate la gamba e applicate attorno alla caviglia un asciugamano freddo e bagnato per ridurre il

rigonfiamento. Chiedete l'intervento di un medico.

Bende, fasciature e stecche

Bende triangolari

Le bende triangolari si usano per tenere in posizione una medicazione o una stecca. Per ottenere una benda triangolare, usate un foulard, un grande fazzoletto o una sciarpa. Potete anche usare un pezzo di stoffa piegato a triangolo. Piegate la punta del triangolo portandola sull'orlo più lungo. Ripiegate due volte partendo dall'orlo inferiore fino ad ottenere la larghezza desiderata.

Fasciature a sostegno

Preparate un sostegno usando un foulard triangolare, un grande fazzoletto, una sciarpa o un pezzo di stoffa piegato a triangolo. Usatelo per sostenere una mano, un braccio o una spalla lesionati. Potete fare un nodo semplice nell'angolo più grande del triangolo per sostenere meglio il braccio.

Ponete la benda sopra il petto con il nodo in corrispondenza del gomito del braccio ferito e un'estremità sopra la spalla opposta. Portate l'altra estremità alla spalla. Legate le due estremità dietro il collo, in modo che la mano sia un po' più alta del gomito.

Stecche

Le stecche, che possono essere fatte di qualsiasi materiale rigido, vengono usate per tenere immobile l'arto fratturato e impedire alle ossa di muoversi e lesionare la carne. Le stecche devono essere più lunghe dell'osso fratturato. Rivestite le stecche di materiale soffice.

Usate qualsiasi materiale riuscite a trovare nelle vicinanze. Per la steccatura usate tavolette, paletti da tenda, rami, bastoni, bastoncini da sci, manici di pala, strisce di cartone pesante, giornali o riviste arrotolate.

Per l'imbottitura usate indumenti, coperte, cuscini o fogli di giornale appallottolati. L'imbottitura fa aderire meglio le stecche e allevia il dolore dell'infortunata.

Legate le stecche con bende triangolari, grandi fazzoletti, sciarpe, strisce di tessuto o cinture.

Guardatevi attorno. Controllate se c'è qualcosa alla vostra portata che possiate usare per le steccature, l'imbottitura e la legatura.

Trasporto dei feriti

Muovere una persona ferita richiede grande cura. Una persona ferita in modo grave deve essere spostata dalla persona che pratica il pronto soccorso soltanto in casi di estrema emergenza— e anche allora, soltanto dopo che la vittima ha ricevuto i primi soccorsi e le sue eventuali fratture sono state steccate. La vittima di un incidente che si ritiene abbia subito lesioni al collo, alla schiena o al capo dovrebbe essere spostata soltanto sotto la guida di personale medico qualificato. Per spostare le persone ferite, usate i seguenti metodi.

Assistenza alla deambulazione

La persona che ha subito un lieve incidente e si sente debole può essere aiutata a camminare. Mettete una delle sue braccia sulle vostre spalle e tenetele il polso. Mettete il vostro braccio libero attorno al suo fianco.

Trasporto effettuato da una sola persona

Il modo migliore è «a cavalluccio». Inginocchiatevi davanti alla vittima con la vostra schiena all'altezza del suo stomaco. Mettetele le braccia sotto le ginocchia per sollevarla meglio. Quando vi rialzate, tenete la schiena diritta e spingete sulle gambe. Tirate le mani oltre le vostre spalle e tenetele davanti al vostro petto.

Trasporto effettuato da due persone

Questo metodo di trasporto viene usato quando l'infortunata ha perso i sensi. Due persone si inginocchiano ai suoi fianchi. Ogni soccorritrice mette un braccio sotto la schiena dell'infortunata e l'altro sotto le sue cosce. Le portatrici si afferrano per i polsi e per le spalle e si alzano sostenendo tra di loro la persona.

Trasporto a sedia a quattro mani

Due persone possono trasportare una persona cosciente usando questo metodo. Ogni portatrice afferra il proprio polso destro con la mano sinistra. Le due portatrici poi afferrano ognuna il polso dell'altra con la mano libera, come indicato. La paziente siede sulle loro mani e pone le braccia attorno alle loro spalle.

Trasporto con coperta

Se è necessario spostare una persona da una stanza piena di fumo, fatela sdraiare su una coperta e trascinatela fuori, muovendovi sulle mani e sulle ginocchia. Se vi sono due soccorritrici, una deve rimanere all'esterno per chiedere aiuto. A meno che la visibilità non sia buona, non entrate mai in una stanza piena di fumo. Rimanete all'esterno e chiedete aiuto.

Barelle

Se l'infortunata deve essere spostata per una certa distanza o se le sue ferite sono gravi, deve essere trasportata su una barella. Una barella improvvisata si può fare usando l'anta di una porta, una scaletta, un cancello, un foglio di compensato pesante o altro materiale.

Per fare una barella, cominciate con due bastoni un po' più lunghi dell'altezza della persona. Usate alberelli forti, manici di attrezzi, remi o paletti da tenda. Abbottonate due o tre camicie o giacche e fate passare i pali attraverso le maniche. Oppure usate delle coperte, una tenda o sacco a pelo, praticando in quest'ultimo caso un'apertura agli angoli.

Salvataggi

Il pronto soccorso è qualcosa che fate dopo che è avvenuto un incidente. Qualche volta, però, una persona deve essere salvata prima che si possano medicare le sue ferite. Per salvare le vittime di incidenti, osservate le seguenti procedure.

Ricordate che non sarete di nessun aiuto alla vittima di un incidente se diventate vittime voi stesse. Non cercate di soccorrere qualcuno che sta per annegare, che ha toccato dei fili elettrici o che si trova in altre situazioni pericolose, a meno che non possiate farlo senza mettere a repentaglio voi stesse.

Edificio in fiamme

Ogni anno molte persone muoiono a causa di incendi. Potete prevenire alcune di queste morti entrando in azione al momento stesso in cui vedete l'edificio in fiamme.

Innanzitutto fate ogni cosa possibile per avvertire le persone di uscire dall'edificio. Gridate, picchiate alle porte, suonate i campanelli o fate scattare l'allarme antincendio. Non entrate voi stesse in un edificio in fiamme. Potreste infatti essere soffocate dal fumo o intrappolate dalle fiamme.

Telefonate quindi ai vigili del fuoco. Mentre siete in attesa che arrivino i soccorsi, vedete se vi è qualcos'altro che potete fare, come ad esempio calmare le vittime spaventate o dirigere il traffico.

Persona in fiamme

I vestiti di una persona possono prendere fuoco a causa di un contatto con il fuoco dell'accampamento, olio, cherosene o benzina in fiamme. L'istinto spinge la vittima a correre, ma questa è la cosa peggiore che potrebbe fare. Correre non fa spegnere il fuoco, ma ravviva le fiamme.

Se una persona ha preso fuoco, precipitatevi su di lei e afferratela, se necessario, per farla gettare a terra. Poi fatela rotolare lentamente su se stessa mentre voi cercate di spegnere le fiamme battendovi sopra con le mani. State attente che non prendano fuoco i vostri vestiti. Se è disponibile una coperta, un sacco a pelo o un tappeto, avvolgetelo attorno alla vittima per soffocare le fiamme. Dopo che il fuoco sarà spento, prestate i primi soccorsi per shock e ustioni.

Folgorazione

Dopo una tempesta, qualcuno può inciampare in un filo elettrico caduto a terra a causa della violenza degli elementi. Una persona che ripara una presa elettrica può prendere una scossa oppure si può rimanere folgorati toccando un vecchio filo.

Se qualcuno in casa viene in contatto con un filo elettrico sotto tensione, staccate la corrente agendo sull'interruttore principale oppure afferrate il cavo dove non sia nudo o bagnato ed estraetelo dalla presa.

Se non sapete dove trovare l'interruttore principale e non potete estrarre il cavo dalla presa, dovrete staccare il cavo dalla vittima. Per compiere questa operazione, prendete un lenzuolo, asciugamano o altro panno asciutto, avvolgetelo attorno al cavo e allontanatelo dalla vittima. Oppure allontanatelo con una tavola, un bastone di legno o anche un cucchiaio di legno.

Se non riuscite a rimuovere il cavo, usate il panno o la tavola per allontanare la vittima. Non toccate la vittima sino a quando non è staccata dal cavo.

State molto attente se vi è dell'acqua sul pavimento, poiché può condurre la corrente da un filo che si trovi in essa. Indi, se si è in presenza di acqua, o staccate l'interruttore principale oppure chiamate la polizia o i vigili del fuoco.

Dopo il salvataggio dalla corrente, controllate la respirazione e il battito cardiaco della vittima. Preparatevi a praticare la respirazione artificiale e il massaggio cardiaco.

Se una persona entra in contatto con un filo elettrico all'esterno della casa *non cercate di salvarla voi stesse*. Telefonate alla compagnia elettrica, alla polizia o ai vigili del fuoco.

Annegamento

Se siete buone nuotatrici potete provvedere a voi stesse nell'acqua. Per aiutare un'altra persona in pericolo di annegare, dovete imparare le tecniche di salvataggio. Anche se siete persone addestrate, non cercate mai di salvare una persona che sta annegando nuotando voi stesse, a meno che non vi sia altra soluzione. I metodi più sicuri sono di raggiungere la vittima, lanciarle un salvagente o recarvi voi stesse da lei indossando un salvagente.

1. *Raggiungere la vittima.* La maggior parte degli incidenti d'acqua accadono vicino a riva. Cercate di raggiungere la vittima con la mano, il piede, un bastone, ramo, remo, asciugamano, sdraio o qualsiasi altra cosa che si trovi nelle vicinanze.
2. *Lanciare.* Lanciate alla vittima un salvagente, materassino, cintura di salvataggio o anche una palla da spiaggia. Oppure lanciatele una corda avvolta, tenendone saldamente un'estremità.
3. *Raggiungere la vittima indossando voi stesse il giubbotto di salvataggio.* Quando una vittima non può essere

salvata porgendole una mano o altro oggetto, cercate di avvicinarla indossando voi stesse un giubbotto di salvataggio. Andate da lei in una barca, canoa, tavola o windsurf.

4. *Nuotare.* Se non è possibile usare altri mezzi, in circostanze di emergenza, potete dover nuotare per andare in soccorso della persona che sta per annegare. Non cercate mai di salvare qualcuno nuotando se non sapete nuotare molto bene. Gli sforzi compiuti per salvare una persona stancano presto e possono mettervi a rischio di annegare voi stesse. Andate in soccorso soltanto se vi siete esercitate nei metodi di salvataggio. Una persona che cerca di rimanere a galla sull'acqua lotta per la sua vita. In preda alla paura o al panico, può cercare di afferrarvi strenuamente. Se non sapete esattamente cosa fare, la vittima può trascinarvi a fondo con lei.

Molte persone annegano dopo essere cadute attraverso il ghiaccio in laghi, fiumi e altri corsi d'acqua. Se assistete a un incidente simile, agite rapidamente, ma pensate con chiarezza. Non precipitatevi sul ghiaccio che potrebbe rompersi sotto il vostro peso. Cercate invece un altro modo sicuro per salvare la vittima.

Cercate di raggiungerla dalla riva con un bastone, un ramo, soprabito o corda. Fate un anello all'estremità della corda attraverso il quale la vittima possa passare il braccio. Fate una gassa d'amante (vedere pag. 58). Senza un anello, la vittima può non riuscire a tenersi alla corda. Nei laghi usati per il pattinaggio potete trovare una scala di emergenza. Fatela scivolare sul ghiaccio sino a quando la vittima può afferrarne un'estremità.

Se andate voi stesse sul ghiaccio, distribuite il vostro peso sulla massima superficie possibile. Sdraiatevi sullo stomaco e trascinatevi sul ghiaccio sino a quando siete abbastanza vicine da lanciare una corda alla vittima o da raggiungerla con una scala o un bastone. Quando la vittima ha afferrato saldamento l'oggetto, tiratela lentamente fuori dall'acqua.

Come ultima risorsa, se vi sono altre persone pronte ad aiutarvi, formate una catena umana. Trascinatevi sul ghiaccio mentre un'altra persona vi tiene per le caviglie e a sua volta è tenuta da un'altra. Afferrate la vittima per i polsi e trascinatevi all'indietro.

Quando la vittima è stata trascinata sulla riva, portatela in un ambiente caldo e praticatele i primi soccorsi per ipotermia (vedere pag. 40). Se ha cessato di respirare, praticatele la respirazione artificiale.

Cassetta di pronto soccorso

Ogni campeggio deve avere una cassetta di pronto soccorso contenente i seguenti articoli:

- 1 libretto di istruzioni sul pronto soccorso
- 1 bottiglietta di acqua ossigenata
- cerotti
- 10 compresse grandi medicate
- 10 compresse grandi asettiche
- 2 fiale di ammoniaca
- 25 compresse sterili, 5 x 5 cm
- 100 cerotti plastificati, 1,5 per 7 cm
- 2 medicazioni, 15 per 25 cm
- 1 lavaggio oculare, bottiglietta da schiacciare, 100 ml
- 1 benda triangolare di 1 metro
- 2 fasce per compressioni, 10 per 18 cm
- 1 rotolo di cerotto adesivo
- 1 pinzetta
- 1 benda di garza, 5 cm per 5 m
- 1 paio di forbici
- 2 borse di ghiaccio secco
- 40 cerotti, 4 per 8 cm
- 40 cerotti, 5 x 5 cm
- 10 punti a farfalla grandi
- 10 punti a farfalla medi
- 20 bastoncini cotonati
- 1 flacone di sapone disinfettante
- 1 maschera usa e getta per la respirazione artificiale
- 2 guanti usa e getta di latex

Ogni giovane dovrà anche avere con sé un piccolo corredo di pronto soccorso, che dovrà contenere i seguenti articoli:

- cerotti per vesciche
- qualche benda adesiva
- un piccolo rotolo di nastro adesivo
- compresse di garza, 5 x 5 cm

Ogni giovane dovrà anche tenere a portata di mano una grossa compressa di garza per arrestare una grave emorragia.

(Le informazioni sul pronto soccorso contenute nel presente manuale sono tratte dal *Boy Scout Handbook*, 1990, e riprodotte per gentile concessione dei Boy Scouts of America).

Attività di pronto soccorso

Staffetta della fasciatura

Dividete le giovani in squadre e assegnate ad ogni persona il compito di fasciare una persona che si trova a una certa distanza. A ogni giovane si potrà assegnare una fasciatura diversa. La prima persona di ogni squadra corre a fasciare la vittima, poi ritorna di corsa al suo gruppo. La seconda persona corre dalla vittima, rimuove la fasciatura e fa la nuova fasciatura che le è stata assegnata. Vince la squadra le cui componenti completano le fasciature per prime.

Attività di pronto soccorso in situazioni di calamità simulata

Chiedete alle dirigenti di nascondersi in diversi punti dell'accampamento, fingendo di essere vittime di ferite multiple. Disponete alcuni articoli di pronto soccorso usati per trattare le ferite accanto a ogni dirigente. Dividete le campeggiatrici in gruppi di due o tre giovani, fornendo a ogni gruppo delle indicazioni su dove si trovano nascoste le varie vittime degli incidenti. Ogni gruppo deve trovare la vittima ad esso assegnata, prestare correttamente i primi soccorsi e trasportarla al Pronto soccorso.

Cibo e nutrizione

Nutrizione

Quando le persone si trovano al campeggio cambiano le loro necessità di acqua e di cibo. Con la vita all'aria aperta il corpo ha maggior necessità di acqua. Sia che le giovani si trovino nel campo o facciano un'escursione, provvedete affinché ognuna di esse abbia almeno due litri d'acqua o di altri liquidi da bere ogni giorno (gli altri liquidi possono includere succhi di frutta o latte). Se si impegnano in sforzi fisici a elevate altitudini, le campeggiatrici possono aver bisogno di sino a quattro litri d'acqua al giorno.

La maggior parte dei giorni trascorsi al campeggio sono pieni di attività. Le giovani avranno bisogno di cibi nutrienti e di pasti equilibrati che diano loro l'energia necessaria a svolgere tutte le attività e a mantenere normale la temperatura del corpo. Spezzatini, panini e pasta, nelle sue varie forme, sono buoni alimenti durante la permanenza al campeggio. Per le escursioni invece è necessario fornire alle giovani cibo poco pesante ad alto contenuto proteico, come: noci, muesli, dolciumi, frutta fresca, frutta secca, o carne e succhi di frutta. Quando programmate i pasti per il campeggio, ricordate di includervi piatti che si possono preparare rapidamente ed altri che invece si possono cucinare quando si ha più tempo.

Attività sulla buona nutrizione

Questa attività aiuterà le giovani a rendersi conto di quale grande dono sia il cibo e insegnerà loro che possono scegliere di consumare cibi nutrienti. Fornite a ogni giovane un pezzo di frutto e carta e matita, chiedendole di scrivere i nomi dei suoi dieci piatti preferiti. Quando avranno completato l'elenco, chiedete loro di fare quanto segue:

- Tracciare un cerchio attorno al cibo di cui potrebbero fare facilmente a meno per un anno.
- Porre un segno (+) accanto a ogni cibo molto nutriente.
- Porre un segno (-) accanto a ogni cibo altamente calorico e povero di proteine.
- Porre un segno (*) accanto a ogni cibo di basso contenuto calorico.
- Porre un segno (v) accanto a quei cibi che mangiano troppo o troppo spesso.
- Scrivere il numero 5 accanto ai cibi che non avrebbero fatto parte del loro elenco cinque anni fa.
- Scrivere la lettera *T* accanto a quei cibi che sono buoni per i loro denti, e la lettera *B* accanto a quelli che non lo sono.
- Scrivere la lettera *H* accanto a quei cibi che sono buoni per il loro cuore, e la lettera *N* accanto a quelli che non lo sono.

Poi rivolgete alle giovani domande come quelle che seguono:

- Da questo esercizio avete imparato qualcosa sulle decisioni che prendete riguardo al cibo?

- C'è nel vostro elenco una varietà di cibo, come ad esempio pane o cereali, frutta o verdura, prodotti caseari e carne o altri alimenti che contengono proteine?
- La vostra dieta è bene equilibrata?
- Quale conseguenza di questo esercizio, vi è qualcosa nelle vostre abitudini alimentari che desiderate cambiare?

Leggete insieme Dottrina e Alleanze 89 e commentate le cose che il Signore ci chiede di evitare e i cibi che ci chiede invece di consumare. Commentate come la pubblicità e i mass media influiscono su quello che mangiamo. Questi effetti sono positivi o negativi nella vita delle giovani?

Conservazione e preparazione del cibo

Durante la permanenza al campeggio proteggete il cibo dagli animali, dagli insetti e dal deterioramento. Gli apparecchi di refrigerazione devono poter mantenere il cibo a una temperatura inferiore ai 10 gradi centigradi.

Fate i seguenti passi per osservare le regole di igiene e sanità durante la preparazione del cibo:

- Lavatevi sempre le mani prima di preparare il cibo.
- Non consentite a persone affette da raffreddore, infezioni cutanee o tagli di toccare il cibo.
- Tenete l'area in cui preparate e servite il cibo pulita e libera da ostacoli.
- Usate utensili puliti per la preparazione e l'immagazzinaggio del cibo.
- Coprite il cibo tra i pasti per proteggerlo dalla polvere e dalle mosche.
- Assicuratevi di mettere in frigorifero gli articoli deperibili, in particolare i cibi in cui i batteri si moltiplicano rapidamente, come piatti alla panna, le creme e i cibi con salse che contengono uova.

La cucina all'aperto

Cucinare al campeggio può essere divertente, specialmente quando sperimentate diversi metodi di cottura su vari cibi. Potete imparare a preparare piatti nutrienti usando i metodi per la cucina all'aria aperta.

Se possibile, per cucinare usate stufe da campo invece che fuochi liberi, in modo da contribuire alla protezione dell'ambiente. Se avete necessità di cucinare sopra il fuoco a fiamma libera, le seguenti informazioni descrivono una varietà di metodi di cottura che potete usare.

Forno olandese

Il forno olandese è una specie di pentola pesante di ghisa con il fondo piatto, un coperchio a tenuta e un robusto manico. Si può usare per friggere o cuocere il cibo sul carbone. La pentola può essere messa nelle braci per arrostire, brasare o anche cuocere al forno. Per creare le braci, fare un fuoco a catasta.

Lo spezzatino nel forno olandese si può preparare facendo rosolare la carne, aggiungendovi poi liquidi e verdure. La pentola viene messa in una piccola fossa con le braci sotto e sopra.

Per cuocere come nel forno con il forno olandese, rivestire l'interno della pentola con foglio d'alluminio. Mettere nel foglio d'alluminio il cibo da arrostire. In questa maniera si possono cuocere anche dolci, mele al forno, torte e biscotti. Seppellite la pentola in una piccola fossa con braci sotto e sopra. Il tempo di cottura secondo questo metodo è circa lo stesso di quello di un regolare forno.

Cucina con il focolare a fossa

Pollame, maiale, vitello, patate, granturco o altre verdure si possono fasciare in fogli di alluminio e mettere in un forno olandese e poi cuocere in una fossa. La fossa deve essere due o tre volte più grande delle dimensioni del forno olandese o delle dimensioni totali dei cartocci di foglio di alluminio. Rivestire la fossa con pietre piatte e fatevi sopra un fuoco a tenda. Quando ha preso bene, fatevi sopra un fuoco a catasta. Mantenete vivo il fuoco sino a quando le pietre che rivestono la fossa sono diventate bianche per il calore. Questo richiederà circa un'ora.

Togliete le braci con una paletta e mettete la pentola o i cartocci di foglio di alluminio sulle pietre. Se i cartocci di cibo sono di piccole dimensioni possono essere messi uno sopra l'altro, alternandoli con strati di braci di 5–8 cm. I cartocci di cibo non devono essere in contatto tra loro. Ricoprite la fossa con 10–15 cm. di terra.

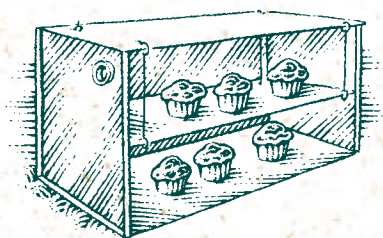
La cottura di un pezzo di carne della misura di un pollo richiederà da 3 a 3 ore e mezza. Pezzi di carne più grandi, come ad esempio gli arrosti, si possono tagliare in pezzi più piccoli per ridurre il tempo di cottura. Il tempo di cottura varierà secondo il tipo di legna usato e l'altezza delle braci. Quando cucinate al cartoccio e usate la carta d'alluminio, accertatevi che le estremità della carta siano ben ripiegate, in modo da non lasciar fuoriuscire i succhi di cottura.

Forno a riverbero

Il forno a riverbero è uno dei pochi metodi di cottura in cui le fiamme vengono usate al posto delle braci. Il calore emanato dalle fiamme è riflesso dalle pareti lucenti del forno e cuoce il cibo disposto su una griglia al suo interno. Un forno a riverbero può essere usato davanti al caminetto o a un fuoco a fiamma libera. Si può modificare la temperatura del forno allontanandolo o avvicinandolo al fuoco. In questo genere di forno si possono cuocere spezzatini, biscotti, pizze e altri cibi. I forni a riverbero si possono acquistare o fare usando grandi contenitori di latta o alluminio.

Per fare di un bidone un forno a riverbero avrete bisogno del seguente materiale:

1. Un bidone quadrato di 20–40 litri.
2. Una griglia, piastra o articolo simile per fare un ripiano.
3. Forbici da lattoniere.
4. Filo di ferro.

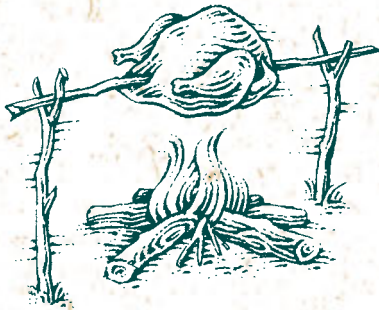
Tagliate un lato del bidone con le forbici. Usando il filo di ferro, installate fermamente il ripiano al centro del bidone. Quando cucinate, disponete le teglie o altri contenitori sul ripiano.

Focolare di pietra

Per fare un focolare di pietra usate due pietre piatte che possano sostenere adeguatamente una pentola o padella sopra il fuoco. Questo metodo è ottimo per cucinare uova, pancetta o frittelle. Il cibo deposto sulle pietre rimarrà caldo mentre viene cucinato l'altro cibo. Disponete una griglia di metallo sulle pietre piatte per avere a disposizione ulteriore spazio e rendere più stabile la pentola o la padella.

Fuoco in trincea

Il fuoco in trincea è adeguato per l'uso generale e ottimo per cuocere in pentole e padelle. Disponete due tronchi in parallelo. Inserite un ramo più piccolo sotto il tronco sopra vento per consentire un buon tiraggio. Poi fate un piccolo fuoco tra i tronchi per ogni pentola o padella che usate. Se volete formare una griglia sopra il fuoco, praticate intagli lungo i tronchi e appoggiatevi sopra delle stecche di ferro tra l'uno e l'altro tronco. Per cuocere più lentamente, avvicinate i tronchi l'uno all'altro a una estremità.

Cucina allo spiedo

Usate un treppiedi e uno spiedo per cucinare pollame, pesce o altri tipi di carne o spiedini. Infilate due rami che finiscano a U su entrambi i lati di un fuoco a tenda o a stella. Fate uno spiedo di legno verde. Fate passare lo spiedo attraverso la carne e poggiatelo sulle biforcazioni dei rami già piantati nel terreno. Durante la cottura continuate a girare lo spiedo, bagnandolo con la salsa di vostra scelta. Se mettete dei sostegni sotto lo spiedo, potete appendervi una pentola per cucinare lo stufato.

Cucina senza utensili

Si possono preparare molti generi di cibo senza utensili, usando le braci invece delle fiamme. Le braci di legno duro non danno nessun sapore al cibo. Le braci di legno dolce possono dare un lieve gusto al cibo.

Usare i seguenti metodi per cucinare il *pane* senza utensili:

1. *Braci.* Preparare l'impasto per un dolce. Mettere la pasta su un letto di braci di legno duro. Coprirla con altre braci e lasciare cuocere per dieci minuti. Togliere la cenere e mangiare.
2. *Bastone.* Preparare un impasto come sopra. Rimuovere la corteccia dall'estremità di un bastone verde della misura di circa 2–3 cm. Avvolgere la pasta attorno al bastone. Far cuocere sulle braci girando costantemente per impedire che bruci.
3. *Pietra.* Usare una grossa pietra piatta come forno a riverbero. Disporre la pietra in posizione obliqua a circa quindici centimetri dalla fiamma. Mettere i biscotti sulla pietra e lasciare cuocere.

Usare i seguenti metodi per cucinare *carne o pesce* senza utensili:

1. *Bastone.* Tagliare la carne in piccole strisce. Infilare un bastoncino verde attraverso le strisce di carne. Tenere il bastoncino sopra il fuoco per cuocere la carne. (Alternando la carne con pezzi di verdura, si può ottenere un delizioso spiedino).
2. *Braci.* Preparare un letto di braci di legno duro. Deporre una bistecca direttamente sulle braci. Fare attenzione che non vi siano sacche d'aria sotto la carne, poiché in questo caso brucerebbe. Quando un lato della bistecca è cotto, rivoltarla e farla cuocere dall'altra parte.

Usare i seguenti metodi per cucinare le *verdure* senza utensili:

1. *Fango.* Verdure come patate e carote si possono rivestire di fango e seppellire nelle braci perché cuociano. Cuocere le patate per circa 30–40 minuti. Controllare lo stadio di cottura delle verdure infilandovi uno stecco. Rimuovere il fango e mangiare.
2. *Braci.* È possibile cucinare le cipolle infilandole nelle braci. Quando sono cotte, rimuovere gli strati esterni e mangiare. È anche possibile arrostire il granturco sulla brace. Aprire le foglie che lo avvolgono e asportare i fili. Richiudere le foglie e immergere il granturco nell'acqua. Disporre il granturco sulle braci e lasciarlo cuocere per circa otto minuti rivoltandolo spesso.
3. *Bastone.* Tagliare le verdure in piccoli pezzi. Infilarvi un rametto verde e tenerle sopra il fuoco per farle cuocere.

Attività che rafforzano l'amicizia

Buone parole

Disponete un foglio di carta su un cavalletto e procuratevi una penna o pennarello. Disponete le giovani in semicerchio in modo che possano tutte vedere il cavalletto. Chiedete a una giovane di fungere da scriba, invitandola a scrivere il nome di una delle giovani in cima al foglio. Chiedete a ogni persona del cerchio di dire al gruppo una «buona parola» che descriva la giovane, come ad esempio *gentile, felice* o *cordiale*. La ragazza che funge da scriba dovrà elencare queste parole sul foglio. Dopo che tutte le giovani avranno risposto, consegnate il foglio alla giovane interessata. Ripetete questa procedura per ogni giovane che fa parte del gruppo. Questa attività può rendere ogni giovane più consapevole delle qualità che possiedono le sue compagne, qualità che sono caratteristiche della loro natura divina.

Mani

Tutte le partecipanti si dispongono in cerchio, spalla a spalla, e allungano le mani verso il centro del cerchio. Ogni giovane prende nelle sue mani due altre

mani. Fare in modo che nessuna tenga entrambe le mani di una persona.

L'obiettivo dell'attività è di sciogliere il nodo senza che le partecipanti lascino andare le mani che tengono nelle loro. Le partecipanti possono cercare di sciogliere esse stesse il nodo oppure si può incaricare una persona che diriga questo processo. Quando il nodo è finalmente sciolto, le partecipanti si troveranno in un grosso cerchio o in due cerchi piccoli collegati l'uno all'altro. Alcune persone si troveranno a guardare verso il centro del cerchio, altre verso l'esterno.

Identificazione

Disporre le giovani in cerchio e dare a ognuna di loro un oggetto simile, come ad esempio un'arancia o una patata. Spiegate che hanno quindici secondi per esaminare il loro oggetto e conoscerlo nei particolari. Alla fine dei quindici secondi chiedete loro di passare l'oggetto dietro la schiena alla persona che sta accanto a loro e poi continuare a passare gli oggetti sino a quando viene chiesto loro di fermarsi. Chiedete a ogni persona di deporre l'oggetto che tiene al centro del cerchio. Poi chiedete a ogni giovane di trovare l'oggetto che le era stato dato all'inizio.

Dopo che tutte le giovani avranno raccolto il rispettivo oggetto, invitatele a sedersi per terra disposte in cerchio. Chiedete a ognuna di loro di spiegare quali caratteristiche ha usato per identificare il suo oggetto. Spiegate che proprio come gli oggetti sono molto simili ma hanno anche caratteristiche uniche, così ogni giovane possiede delle caratteristiche che fanno di lei una persona unica e di grande valore. Invitate le giovani a commentare alcune di queste caratteristiche.

Giochi

Gare di abilità delle campeggiatrici

Potete usare le competizioni per rivedere e fare pratica nelle capacità che le ragazze hanno acquisito al campeggio, come ad esempio fare il fuoco, fare i nodi e prestare i primi soccorsi. Decidete quali attività includere nella competizione e come dirigere e giudicare ognuna di esse.

Gioco degli odori

Dovrete bendare gli occhi a ogni partecipante e raccogliere vari oggetti che si trovano in natura che hanno un odore inconfondibile, come ad esempio pigne fresche, foglie di menta, arance, limoni, legno bruciato, corteccia, foglie e fiori. Avrete bisogno di un contenitore per ogni oggetto e di carta e matita per ogni partecipante. Bendate gli occhi alle partecipanti e chiedete loro di annusare ogni oggetto. Poi nascondete gli oggetti, rimuovete le bende e chiedete alle partecipanti di scrivere i nomi del maggior numero possibile di oggetti che hanno identificato. Complimentatevi con la partecipante che ha identificato correttamente il maggior numero di oggetti.

Gioco dei suoni

Ogni partecipante avrà bisogno di un foglio di carta e di una matita. Questa attività può essere svolta da parte di gruppi o singoli individui durante le escursioni, mentre siedono attorno al fuoco o all'aperto di notte. Le squadre o gli individui siedono in silenzio per circa cinque-dieci minuti, poi scrivono i suoni che hanno udito durante questo periodo. I suoni possono includere quelli dell'acqua, della pioggia, delle rane, degli uccelli, dei grilli o del vento tra le foglie. Vince la giovane o la squadra che ha correttamente identificato il maggior numero di suoni.

Tenere gli occhi aperti

Consegnare a ogni giovane carta e matita. Una di loro entra nel gruppo indossando o portando il maggior numero possibile di oggetti oltre al suo solito abbigliamento. Può indossare o portare oggetti come: bussola, binocolo, bastone da passeggio, occhiali da sole e un poncho.

Chiedere al gruppo di osservarla attentamente e di notare le cose che ella fa. Ella dovrà usare la sua immaginazione nel fare tutto il possibile per distrarre le sue compagne e poi allontanarsi dalla loro vista.

Chiedete alle giovani di scrivere tutte le cose che ella indossava o portava. Vince la giovane che riesce a compilare l'elenco più lungo e c'è una penalità di un punto per ogni indicazione errata.

Giochi per i giorni di pioggia

I giorni di pioggia rappresentano una vera sfida. Un giorno ogni tanto non è un affare serio, ma se la pioggia continua per tre o quattro giorni potrà insinuarsi nel campo uno spirito di delusione e di nostalgia di casa. È importante quindi essere preparate per il maltempo. Prima di andare al campeggio, preparate dei programmi per due o tre giorni di pioggia.

Corsa campestre

Procuratevi per ogni squadra quattro o cinque oggetti facilmente reperibili al campeggio e assai simili per ogni squadra, anche se potranno variare per dimensioni e forma. Dividete il gruppo in squadre e scegliete un capitano per ognuno di essi. Chiedete alle squadre di disporsi in colonna, con i capitani in testa. Senza guardare indietro, il capitano di ogni squadra passa il primo oggetto sopra la sua testa alla persona che si trova dietro di lei. Questa persona lo passa all'indietro tra le gambe, alla persona dietro di lei. La terza persona lo passa sopra la testa, e quella successiva tra le gambe. Questa procedura è ripetuta sino a quando l'ultima persona della fila riceve l'oggetto e corre davanti alla linea. Ella depone a terra il primo oggetto, ne sceglie un altro e comincia un nuovo ciclo di passaggi. Questa attività continua sino a quando il capitano si trova di nuovo davanti alla fila. Vince la squadra che per prima finisce tutti gli oggetti. Gli oggetti potranno essere passati da una giovane all'altra più di una volta, se necessario.

Gare sportive al coperto

Dividete le giovani in almeno tre squadre, scegliendo un capitano per ognuna di esse. I capitani scelgono i concorrenti per ogni corsa *prima* che sia annunciata. Il punteggio viene assegnato alle squadre come segue: primo posto: 5 punti; secondo posto: 3 punti; terzo posto: 1 punto.

100 metri piani. Segnare sul pavimento l'inizio e la fine del percorso. Chiedete alle partecipanti di spingere ognuna una moneta sul pavimento mediante uno stuzzicadenti. Non possono né far rotolare né lanciare la moneta; lo stuzzicadenti deve sempre rimanere in contatto con la moneta.

200 metri piani. Consegnare a due partecipanti di ogni gruppo una striscia di carta di cinque metri. Una partecipante la tiene a una estremità, mentre l'altra la taglia in due strisce nel senso della lunghezza usando le più piccole forbici disponibili.

800 metri piani. Una partecipante dovrà imboccare l'altra usando un cucchiaino da caffè fino a farle bere mezzo bicchiere d'acqua.

Salto in alto. Ogni concorrente deve mangiare un cracker e poi fischiare. La prima che riesce a fischiare ha vinto.

Lancio del giavellotto. Ogni concorrente deve lanciare il più lontano possibile una piuma, una cannuccia da bibita o un filo di paglia.

Corsa a ostacoli. Disponete per terra degli ostacoli e lasciate che le concorrenti vi passino sopra per sapere qual è la loro dislocazione.

Poi bendate le partecipanti, rimovete in silenzio gli ostacoli e chiedete loro di fare il percorso cercando di evitarli.

Corsa del gambero. Le partecipanti camminano lungo una linea bianca o una corda guardando in un binocolo da teatro dal lato sbagliato, oppure corrono all'indietro lungo la linea senza uscirne.

Mille metri siepi. Ogni concorrente sbuccia una mela, la taglia a pezzetti e la fa mangiare alla propria collega.

Staffetta 4 per cento. Stendete orizzontalmente una corda e fissate il via un a una certa distanza dalla corda. Consegnate a ogni partecipante sei tovaglioli di carta e sei spilli. Le partecipanti devono portare un tovagliolo alla volta dalla linea d'inizio alla corda e appenderlo fissandolo con lo spillo.

Tiro a segno. Ogni partecipante sale su una sedia e cerca di lanciare dieci fagioli o piselli in un barattolo. Una variante di questo gioco è di chiedere alle partecipanti di lanciare un fazzoletto o palloncino il più lontano possibile.

Il mondo a rovescio

Chiedete alle partecipanti di indossare abiti scompagnati o alla rovescia. Consumate il pranzo al mattino e la colazione a mezzogiorno. Servite le bibite nei piatti e le pietanze nelle tazze.

Usate posate scompagnate. Fate dei giochi e assegnate un premio alle ultime.

Avventure nella natura

Le avventure nella natura possono fare parte dell'esperienza del campeggio oppure essere programmate per altre occasioni. Queste avventure includono attività come escursioni, canoa, vela, bicicletta, sci di fondo, discesa a corda doppia e alpinismo. Queste attività devono essere programmate con cura e adeguatamente dirette. La conoscenza pratica e l'abilità sono elementi indispensabili per garantire la sicurezza delle partecipanti. Un'accurata istruzione teorica deve sempre precedere le uscite nella natura.

Le impegnative attività fisiche di questo genere possono aiutare le giovani a sviluppare la fiducia in se stesse, a sentire la soddisfazione del successo e a stringere proficui rapporti di amicizia con le altre giovani. Il tipo di attività prescelta deve dipendere dalle circostanze locali e ad essa possono partecipare giovani di tutte le età.

Escursioni

Istruzioni per le escursioni

I seguenti suggerimenti vi saranno utili per aver successo nelle escursioni e passeggiate:

1. Non uscite mai da sole fuori dei confini del campo. Un numero adeguato di dirigenti adulte che sanno come arrivare a destinazione senza difficoltà devono accompagnare il gruppo in ogni momento.
2. Le dirigenti devono conoscere il sentiero e essere preparate a far notare alle partecipanti i luoghi di particolare interesse e gli eventuali pericoli. Devono prepararsi agli imprevisti ed essere pronte con un piano alternativo.
3. Ogni partecipante deve assumersi la responsabilità di vegliare su una sua compagna fino al ritorno al campo e dovrà stabilire un grido di richiamo in caso qualcuno si allontani dal gruppo.
4. Indossate abiti adatti. Vestitevi per proteggervi contro i raggi del sole. Un cappello aiuta a prevenire l'insolazione, le bruciature e il mal di testa. Indossate scarpe comode, ben calzanti e con la suola robusta, in modo da fornire un'efficace protezione al piede.
5. Portate con voi gli oggetti necessari come: cassetta di pronto soccorso, cibo, acqua, bussola e coltello. Sistemate il tutto in uno zaino o in una borsa da tenere a tracolla, in modo da lasciar completamente libere le braccia e le mani.
6. Non consumate un abbondante pasto prima di iniziare un'escursione. Piuttosto portate con voi frutta secca, verdura fresca, uvetta o tavolette di cioccolato da consumare durante il cammino.
7. Non procedete più rapidamente dell'escursionista più lenta.
8. Evitate pericoli come rocce instabili, frane, precipizi, paludi, piante e animali pericolosi. Rimanete sui sentieri tracciati, dove esistono.
9. Rispettate le proprietà altrui. Rispettate i cartelli di «Divieto di accesso».
10. Programmate escursioni lontane dalle strade di grande traffico. Tuttavia se dovete percorrere un tratto di strada con traffico intenso, rimanete insieme, camminate in fila indiana sul marciapiede o sull'orlo della strada e in senso contrario alle automobili. Poiché camminare di notte su una strada trafficata è particolarmente pericoloso, fatelo soltanto in casi di emergenza e, se possibile, indossate vestiti bianchi.
11. Programmate le vostre escursioni in modo che vi siano dei periodi di riposo. Divertitevi insieme cantando, raccontando storie, disegnando od osservando vari oggetti.
12. Se siete accaldate quando arrivate a destinazione, limitatevi a sorseggiare piccole quantità d'acqua.
13. Se le zecche sono numerose nella vostra area, prendete le precauzioni descritte a pagina 43.
14. Se appare probabile una burrasca, rimandate l'escursione o modificate i vostri piani per evitare le aree pericolose.

Programmate un'escursione o una marcia per raggiungere uno scopo, come quello, ad esempio, di aiutare le campeggiatrici a:

1. Apprezzare e conoscere meglio la natura.
2. Sviluppare capacità direttive mediante la programmazione, l'organizzazione e la direzione delle attività durante l'escursione.
3. Divertirsi e rilassarsi.
4. Conoscere meglio un argomento specifico, come ad esempio le formazioni rocciose o le tecniche di conservazione delle risorse naturali.
5. Rafforzare le amicizie.

Tipi di escursione

Escursione avventurosa

Dividete le partecipanti in gruppi e chiedete ad ognuno di seguire un sentiero diverso, cercando l'avventura. Al ritorno, chiedete loro di narrare le emozionanti avventure che hanno vissuto. Date un riconoscimento per la migliore storia. Queste storie potranno essere unite a canzoni per un programma attorno al fuoco o per una giornata di pioggia.

Caccia all'uccello

La mattina presto portatevi in un luogo tranquillo e limitatevi a sedere, guardare e ascoltare. Cercate di identificare il maggior numero possibile di uccelli diversi.

Escursione della collaborazione

Un gruppo di giovani fa una breve escursione. Disegna una cartina del percorso, sulla quale sono segnati i luoghi di interesse e altre indicazioni, e lasciano dei biscotti alla fine del sentiero. Quindi un altro gruppo di giovani usa la cartina per compiere la stessa escursione e trovare i biscotti. Alcune note scritte lasciate lungo il cammino possono rendere più divertente questa attività. Assicuratevi che i biscotti siano in un contenitore che li protegga dagli animali.

Escursione di esplorazione

Fate un'escursione su un terreno che non conoscete. L'escursione può avvenire in un'area priva di sentieri o lungo sentieri poco usati, corsi d'acqua o canali, o altri percorsi insoliti. Le dirigenti tuttavia devono conoscere bene l'area. Questo tipo di escursione spesso rivela bellezze inaspettate.

Escursione storica

Fate un'escursione a un luogo di interesse storico e preparate un programma che s'incentri sulla narrazione o la recitazione dei fatti ivi accaduti.

Escursione naturalistica

Fate un'escursione per conoscere meglio le bellezze naturali della zona in cui si trova il vostro accampamento. Fatevi accompagnare da qualcuno che sappia riconoscere e parlare degli alberi, piante, fiori e rocce più e meno comuni. L'escursione naturalistica può avere alcune varianti.

1. Consegnate a ogni campeggiatrice o gruppo un cartoncino con su scritta una lettera dell'alfabeto, invitando le giovani ad andare in giro alla ricerca di oggetti che inizino con quella lettera. Per ogni oggetto dovranno scrivere ciò che ritengono sia interessante.
2. A mano a mano che il naturalista esperto identifica ogni oggetto, come ad esempio una roccia o un fiore, chiedete al gruppo di trovare un altro oggetto simile.
3. Fermatevi ogni tanto lungo il sentiero per tracciare un cerchio di circa tre metri di diametro. Consentite ad ogni gruppo cinque minuti per scrivere tutte le cose interessanti che riescono a trovare dentro il cerchio. Si potranno assegnare dei punti per l'elenco più completo.
4. Se l'escursione è lunga, prevedete una sosta per il pranzo e per un breve riposo, durante il quale si potrà cantare, raccontare storie e fare giochi incentrati sulla natura.

Ci sono molte attività che potete svolgere durante un'escursione naturalistica; tuttavia fate attenzione a proteggere le bellezze naturali e a non lasciare dei rifiuti lungo il sentiero.

Escursione notturna

Iniziate l'escursione notturna al crepuscolo. Prima di partire, leggete Mosè 2:1–31 e commentate brevemente la creazione della terra e dei cieli. Chiedete alle campeggiatrici di portare ognuna un asciugamano o una coperta sulla quale sedere e una torcia. Mentre camminano, chiedete loro di osservare quello che si può vedere e sentire nella notte. Quando si fa notte le dirigenti dovranno assegnare a ogni partecipante un numero e chiedere loro spesso di ripeterlo per assicurarsi che siano tutte presenti. Accertatevi che le campeggiatrici rimangano insieme e che si muovano lentamente e con attenzione.

Prendete un lungo sentiero che porti a uno spiazzo. Chiedete alle giovani di sedersi. Aiutatele a identificare alcune costellazioni. Poi chiedete un periodo di silenzio durante il quale le giovani penseranno alla bellezza delle creazioni di Dio e alle loro testimonianze. Invitate le campeggiatrici ad esprimere i loro

pensieri dopo questo periodo di quiete. Chiedete loro di descrivere i loro sentimenti nel diario al ritorno al campo.

Escursione sotto la pioggia

Fate un'escursione durante o dopo un acquazzone per osservare come la pioggia accresca la bellezza di cose come fiori, foglie o ragnatele. Sentite l'odore della pioggia. Guardate le pozzanghere e il cielo e notate quello che gli animali fanno nella pioggia.

Escursione al levar o calar del sole

Fate un'escursione in un punto panoramico e tenete una breve riunione ispirativa mentre il sole sorge o tramonta. Questo può essere uno degli avvenimenti più memorabili del campeggio.

Escursione a indovinelli

Questa escursione può essere un buon seguito di quella naturalistica. Fissate in anticipo un percorso e preparate le istruzioni per ogni gruppo. Scrivete le istruzioni in modo che i gruppi dovranno individuare correttamente oggetti della natura per decidere in quale direzione procedere. Per esempio, se il sentiero inizia da un certo albero, le istruzioni potranno dire: «Se questo è un faggio, andate avanti per circa nove passi, mentre se è un olmo, fate due passi verso un ceppo coperto di muschio. Procedendo nella direzione giusta arriverete vicino ad alcuni funghi. Se vi sono delle amanite falloidi, continuate diritte per altri dieci passi. Se vi sono dei lattari, girate a sinistra e procedete per quindici passi».

Alternative alle escursioni

Le circostanze locali possono non consentire le escursioni. Per esempio, il vostro campeggio può essere tenuto in un'area in cui le escursioni non sono possibili, oppure le condizioni fisiche delle giovani possono impedire loro di impegnarsi in attività faticose. Tuttavia è importante che le giovani conoscano l'ambiente in cui campeggiano. Vi sono cose belle da osservare in ogni luogo.

Potete programmare una passeggiata in città o nelle vicinanze per aiutare le giovani a conoscere le bellezze della zona in cui vivono e del dovere che esse hanno di proteggere l'ambiente. Si potranno fare anche delle passeggiate per visitare località storiche della zona, osservare i cambiamenti che sono avvenuti col passare degli anni e per imparare come si può abbellire la zona in cui vivono.

Il coltello

Cura

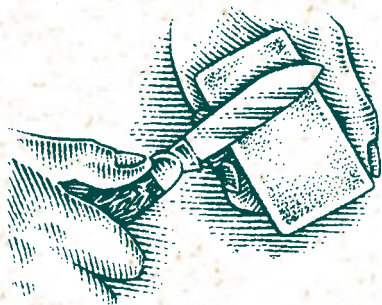
Prendetevi cura del vostro coltello osservando le seguenti istruzioni:

1. Mantenetelo pulito, asciutto e senza ruggine.
2. Ogni tanto lubrificate la lama e i giunti con un po' di olio da macchine.
3. Non usatelo per tagliare materiale che potrebbe danneggiare la lama, come ad esempio metallo, mattoni e altri oggetti duri. Prima di cominciare a tagliare un pezzo di legno, assicuratevi che all'interno non vi siano dei chiodi.
4. Non usatelo come leva, per evitare di spezzare la lama.
5. Tenetelo lontano dal fuoco. Il calore ne danneggerebbe la tempera, rendendo l'acciaio tenero e difficile da affilare.
6. Mantenetelo sempre affilato e pronto all'uso.

Come affilare un coltello

Per affilare un coltello avete bisogno di una apposita pietra chiamata cote, ossia una pietra speciale ruvida da un lato per sgrossare e liscia dall'altro per rifinire. Affilate la lama come segue:

1. Versate alcune gocce di olio sulla faccia ruvida della cote. L'olio farà galleggiare eventuali particelle metalliche staccatesi dalla lama, impedendo che intacchino la superficie della pietra.
2. Tenete la lama piatta sulla superficie della pietra, sollevate leggermente il dorso della lama e tirate il coltello per tutta la lunghezza della pietra. Il movimento deve essere leggermente incurvato come se doveste tagliare una fetta della pietra. Con un po' di pratica imparerete ad usare un movimento circolare regolare.
3. Girate la lama e usate lo stesso procedimento per affilare l'altro lato.
4. Continuate questo procedimento sino a quando la lama è affilata. Usate la parte liscia della cote per fare il filo. Provate il filo su un

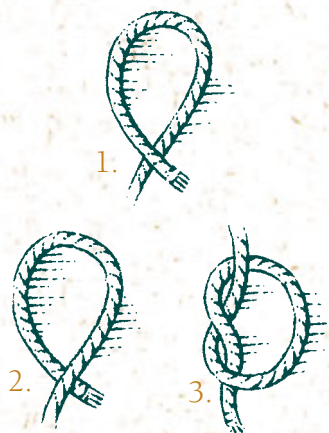
rametto secco o pezzetto di legno. Se la lama ha bisogno soltanto di una leggera affilatura, usate soltanto la parte liscia della cote.

Sicurezza

Osservate le seguenti precauzioni per usare il coltello con sicurezza:

1. Non porgete un coltello aperto a un'altra persona.
2. Porgete un coltello nella custodia offrendo il manico.
3. Tagliate gli oggetti allontanando la lama da voi, in modo che, se la lama dovesse scivolare, non correte pericolo di tagliarvi.
4. Non lasciate mai per terra il coltello.
5. Quando non usate il coltello, chiudetelo o rimettetelo nella custodia. Non lasciate mai il vostro coltello a portata dei bambini.

Nodi

Per esercitarvi a fare i nodi descritti in questa sezione preferite una corda piuttosto che uno spago o una fettuccia e cercate il più possibile di eseguire il nodo proprio nella situazione in cui verrà usato. Potete imparare a fare tutti i nodi usati nel campeggio se conoscete quanto segue:

1. Cappio superiore. Fate passare l'estremità libera della corda sopra la parte fissa.
2. Cappio inferiore. Fate passare l'estremità libera della corda sotto la parte fissa.
3. Nodo semplice. Fate prima un cappio superiore e poi fate passare l'estremità libera della corda attraverso il cappio.

Gassa d'amante

La gassa d'amante serve per ottenere un cappio che non scorre e che si può slegare facilmente. Questo nodo è molto utile nei casi di emergenza, per salvare qualcuno che si trova in pericolo di vita. Per esempio, potete usarlo per legare una corda attorno a una persona che deve essere soccorsa in parete o tirata fuori dall'acqua. La gassa d'amante non si stringerà troppo attorno al petto della vittima e può essere rapidamente sciolto quando essa è stata portata in salvo.

Formate un cappio superiore. Fate passare l'altra estremità della corda attorno alla vostra vita. Fate passare l'estremità libera della corda attraverso il cappio superiore, poi dietro e attorno alla parte fissa, per farla infine ripassare attraverso il cappio. Stringete il nodo tirando forte le estremità della corda. Quando lo avete fatto, fate pratica nel fare questo nodo attorno alla vita di un'altra persona.

Mezzo collo

Il mezzo collo forma un cappio che si può stringere. Usare due doppi cappi per legare una corda attorno a un palo, a un anello o altro oggetto simile, per esempio, quando avete bisogno di una corda per i panni.

Fate passare l'estremità della corda dal davanti al di dietro attorno al palo o altro oggetto. Portate l'estremità di nuovo sul davanti e sotto la parte fissa e poi infilatela attraverso il cappio che avete formato. Per fissare un doppio cappio, portate l'estremità della corda attorno alla parte fissa per una seconda volta e fate un altro mezzo collo davanti al primo.

Doppio cappio

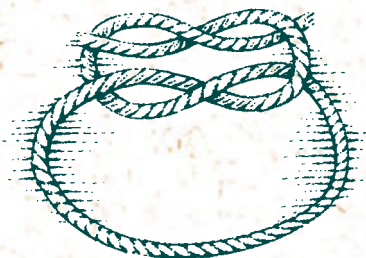
Nodo a bandiera

Usate il nodo a bandiera per unire due corde di diverso spessore. Questo nodo reggerà senza scivolare o slegarsi ed è utile per legare la lenza all'amo.

Piegate l'estremità libera della corda portandola in parallelo con la parte fissa. Fate passare l'estremità della corda più sottile prima attraverso il cappio, poi dietro lo stesso. Portate l'estremità davanti al cappio e sotto la corda sottile come indicato. Tirate le due estremità di entrambe le corde per stringere il nodo.

Nodo piano

Usate il nodo piano per unire due corde di uguale diametro. È molto utile per prestare i primi soccorsi, poiché regge fermamente ma è facile da annodare e da sciogliere.

Fate passare l'estremità della corda di sinistra sopra, sotto e di nuovo sopra la corda destra. Di nuovo piegate la stessa estremità—ora a destra—sopra, sotto e di nuovo sopra l'altra corda. Pensate così: «Sinistra sulla destra, destra sulla sinistra».

Natura

Studiate le informazioni contenute in questo manuale insieme a altri testi che parlano del mondo della natura nella vostra area. Le biblioteche e gli enti pubblici sono una buona fonte di ulteriori e dettagliate informazioni.

Animali

Quando pensiamo agli animali, spesso pensiamo ai mammiferi. I mammiferi di solito hanno quattro zampe, nutrono i piccoli con il latte generato dalle mammelle e sono coperti totalmente o in parte da peli. Poiché i mammiferi quando nascono dipendono dalla madre per il loro nutrimento, imparano dai loro genitori e tendono a sviluppare rapporti sociali e a comunicare con altri animali del loro genere.

I mammiferi sono a sangue caldo. Questo significa che la loro temperatura corporea rimane la stessa, sia che faccia freddo o caldo. Probabilmente vedrete diversi generi di mammiferi durante il vostro soggiorno al campeggio. Senza disturbarli, vedete se riuscite a scoprire quello che mangiano, come sono adattati al loro habitat e come provvedono ai loro piccoli.

Informatevi su ogni specie in pericolo di estinzione nella vostra zona. Non disturbate il loro habitat e seguite tutte le regole stabilite per contribuire a preservare la loro specie.

Uccelli

A molte persone piace osservare gli uccelli. Imparate a riconoscere i vari uccelli dall'aspetto, dal modo di cantare e dal comportamento. Un libro sugli uccelli vi sarà molto utile a questo fine. Le prime ore del mattino e le ultime ore del pomeriggio sono i momenti migliori per osservare gli uccelli, poiché in queste ore la maggior parte di loro cerca il cibo, è attiva e più propensa a cantare.

Quando vi avvicinate agli uccelli per osservarli meglio, muovetevi lentamente e in silenzio. I binocoli possono aiutarvi a notare particolari interessanti. Notate come le dimensioni, il colore e i movimenti aiutano l'uccello ad adattarsi al suo ambiente. Potete scrivere in un quaderno i nomi degli uccelli che identificate al campeggio, dove li avete visti e quello che facevano quando li avete osservati.

Nuvole

Le nuvole sono fatte di goccioline d'acqua che si sono condensate dal vapore presente nell'aria. Vi sono molti

tipi di nuvole. Se imparate a conoscere le varie formazioni nuvolose, potrete meglio capire le condizioni atmosferiche durante il campeggio.

I *cumuli* sono ammassi vaporosi e bianchi che si vedono di solito nei giorni di bel tempo e in generale indicano tempo stabile.

I *cirri* sono sottili strati di nuvole bianche vaporose che lasciano intravedere ampi squarci di cielo. Di solito indicano pioggia o neve nel giro di due o tre giorni. Essi si formano ad altitudini più elevate di tutte le altre nuvole.

I *cirro-cumuli* sono piccoli ammassi nuvolosi bianchi e vaporosi che di solito si dispongono in gruppi o righe. Anche queste formazioni indicano l'imminente pioggia o neve.

Gli *strati* sono nuvole sottili, basse, bianco-grigiastre. Coprono tutto il cielo e di solito portano la pioggia sottile.

I *nembi* sono le nuvole che si vedono nei giorni di pioggia o di neve. Sono spessi, di colore grigio scuro e di solito coprono tutto il cielo.

I *cumulonembi* sono nuvole temporalesche. Di solito sono piatte nella parte inferiore, mentre quella superiore si protende verso l'alto come una torre. A mano a mano che si avvicinano queste nuvole diventano sempre più scure e quasi sempre portano con sé un temporale o un acquazzone.

Le *trombe d'aria* sono formazioni nuvolose a forma di imbuto, caratterizzate da un movimento circolare rapido e impetuoso. Sono formazioni pericolose e spesso causa di grandi distruzioni. Tre-quarti delle trombe d'aria si verificano negli Stati Uniti.

Pesci e animali marini

I pesci vivono sia nell'acqua dolce che nell'acqua salata, ma non possono vivere in acqua contaminata o alcalina. I pesci sono in grado di vivere nell'acqua perché assorbono l'ossigeno attraverso le membrane delle loro branchie. Vi sono più di 30.000 varietà di pesci.

La maggior parte delle specie di pesci possiede i cinque sensi: tatto, gusto, vista, udito e odorato. Hanno una linea lungo i fianchi che serve loro come sesto senso. Mediante un sistema di pori e nervi situati lungo questa linea, essi percepiscono i cambiamenti e le vibrazioni che avvengono nell'acqua. Anche se i pesci possono non vedervi mentre camminate sulla sponda o muovete un ramo nell'acqua, possono percepire le vibrazioni e allontanarsi. Osserva dove i pesci vivono, come il loro colore li aiuta a proteggersi dai pericoli e come la bocca e i denti consentono loro di mangiare diversi tipi di cibo.

Stagni, laghi, corsi d'acqua e le spiagge del mare contengono una grande varietà di pesci, animali e piante acquatiche da osservare. Imparate come le cose viventi nell'acqua dipendono l'una dall'altra.

Insetti

Senza gli insetti non potremmo vivere. Per esempio, gli insetti distribuiscono il polline da un fiore a un altro. Circa 15.000 varietà di piante domestiche e selvatiche in tutto il mondo dipendono dalle api per l'impollinazione. Senza le api, la maggior parte di queste piante morirebbe.

Gli insetti hanno tre paia di gambe e tre divisioni principali del corpo. Hanno un capo che porta le antenne o sensori e l'apparato della bocca, un torace, in cui si trovano le ali e le gambe, e l'addome. I ragni, gli acari, le zecche e gli scorpioni sono classificati come aracnidi e non sono insetti. Hanno quattro paia di gambe, due divisioni principali del corpo e nessuna antenna.

Gli insetti sono classificati in venticinque o più ordini, che includono i coleotteri, le farfalle, le formiche, le cimici, le mosche e i grilli. Sono il più grande gruppo di esseri viventi del mondo. Soltanto di farfalle diurne o notturne ve ne sono più di 110.000 tipi. Dal più piccolo al più grande, ogni insetto è equipaggiato in modo unico per svolgere il suo ruolo nella natura.

Osservate i vari tipi di insetti presenti nella vostra località. Cercate di stabilire cosa stanno facendo e come si adattano all'ambiente naturale.

Piante e fiori

Le piante e i fiori abbelliscono il mondo che ci circonda e ci forniscono molte cose che usiamo nella vita di ogni giorno. Dai fiori delle piante provengono molti prodotti, come ad esempio

medicinali, tinte, ornamenti, mobili, indumenti, farina, oli di vario genere, erbe medicinali, spezie, vaniglia, lievito e molti altri articoli. Molte piante sono commestibili. Imparate a identificare le piante della vostra area che si possono mangiare.

Vi sono numerose varietà di fiori selvatici in tutto il mondo, ma molti stanno diventando estinti a causa dell'incuria delle persone. Imparate a conoscere i fiori selvatici della vostra zona e scoprite quello che potete fare per preservarli nel loro ambiente naturale.

Nella vostra zona possono esservi anche alcune piante velenose. Imparate a identificarle e cosa potete fare se qualcuno dovesse venire in contatto accidentale con qualcuna di queste piante. Anche se ciascuna pianta velenosa ha delle caratteristiche proprie, potrà essere utile tenere a mente la seguente filastrocca: «Foglie a tre, non per me. Bacche chiare, lascia stare».

Le piante velenose contengono veleno in ogni parte, dalle radici alle foglie e al frutto. Il veleno è ancora attivo anche dopo la morte della pianta, pertanto non toccate le foglie secche o le piante morte. I guanti, le scarpe o altri indumenti che sono stati a contatto con tali piante possono trattenere il veleno per mesi. Poiché il veleno vaporizza quando le piante vengono bruciate, potete rischiare l'avvelenamento anche solo inalando i fumi di un fuoco fatto con queste piante. Assicuratevi di riconoscere ciascuna di queste piante per evitare qualsiasi contatto con loro. (Per informazioni sul pronto soccorso, vedere la pagina 44). In commercio esistono molti manuali che descrivono e illustrano dettagliatamente molte piante velenose. Documentatevi su queste piante prima di andare al campeggio.

Rocce

Avete mai giocato con la sabbia sulla spiaggia o lungo un corso d'acqua? Avete mai visto delle fotografie della lava che fuoriesce da un vulcano? Avete mai ammirato una bella pietra in una collana o anello? Tutt'attorno a noi, la natura offre un meraviglioso spettacolo di rocce e minerali di molti tipi, dimensioni e colori. Le rocce possono essere grandi come una montagna o piccole come un granello di sabbia, possono essere liquide come lava o lucidate e plasmate dall'uomo o dalla natura e portate come gioielli.

La terra è formata da tre tipi principali di rocce: ignee, sedimentarie e metamorfiche.

Le rocce *ignee* (dal latino «ignis» = «fuoco») sono il prodotto di un intenso calore, come ad esempio la lava che fuoriesce da un vulcano. Anche il basalto e il granito sono rocce ignee.

Le rocce *sedimentarie* sono formate dall'erosione e dalla pressione. Il vento, le onde, il ghiaccio, le correnti e la gravità gradualmente erodono le montagne e la terra, portando al mare piccole particelle. Queste particelle affondano per formare spessi sedimenti che in presenza di grande pressione si trasformano in roccia. Le rocce sedimentarie formano due terzi della crosta della terra e includono carbone, arenaria e calcare. I movimenti della terra possono sollevare e ripiegare le rocce. I fossili si trovano nelle rocce sedimentarie.

Le rocce *metamorfiche* erano originariamente rocce sedimentarie o ignee che furono cambiate per diventare più compatte e cristalline. Questi cambiamenti sono causati da pressione, calore o dall'azione dell'acqua e delle sostanze chimiche. Esempi di rocce metamorfiche sono le rocce calcaree che si sono trasformate in marmo, e il carbone che si è trasformato in diamanti.

Tutt'attorno a noi vi sono rocce interessanti. Notane il colore, il grado di riflessione, la forma, la durezza, la struttura cristallina o i vari segni. Mentre ti trovi al campeggio e durante le escursioni, cerca di identificare alcune delle rocce che vedi.

Stelle

Sin dai tempi antichi l'uomo ha studiato le stelle. Le stelle danno luce, indicano il passare del tempo e ci guidano durante la notte.

Quando siamo lontane dalle luci della città e guardiamo il cielo vediamo migliaia di stelle. I popoli antichi che osservavano il cielo raggrupparono le stelle in immagini o schemi chiamati costellazioni. Dettero alle costellazioni dei nomi che sono ancora in uso oggi.

Le due costellazioni più spesso usate per stabilire la posizione o la direzione sono l'Orsa Maggiore nell'emisfero settentrionale e la Croce del Sud nell'emisfero meridionale. Usando una carta celeste del nostro emisfero, trovate alcune delle costellazioni più splendenti nel cielo notturno.

Dovrete essere in grado di rintracciare i pianeti Mercurio, Venere, Marte, Giove e Saturno. Con l'aiuto di un binocolo o di un piccolo telescopio potete anche vedere i crateri della luna, una nebulosa o anche gli anelli di Saturno.

Alberi

Gli alberi sono tra le più antiche forme di vita. Molte querce e olmi hanno vissuto più di trecento anni. Alcuni pini e ginepri per più di cinquecento, e alcuni cipressi e sequoie per più di tremila. Sulla terra vi sono molti bellissimi alberi. La sola famiglia delle palme conta più di mille specie.

Due categorie generali di alberi sono le *conifere* e gli *alberi decidui*. La maggior parte delle conifere sono sempreverdi e spesso sono chiamati di legno dolce, poiché è facile da tagliare o lavorare. Questo legno brucia molto rapidamente.

La maggior parte degli alberi decidui hanno rami che danno loro una forma tondeggiante e le loro foglie cadono a terra ogni anno. Il legno di questi alberi è chiamato legno duro e spesso viene usato per fare mobili o case. Questo legno brucia lentamente e le braci durano più a lungo.

Gli alberi sono indispensabili per avere un ambiente sano, poiché danno ossigeno all'aria. Le grandi foreste della terra contribuiscono a purificare l'aria e a fornire l'ossigeno necessario per sostenere la vita.

Imparate a conoscere meglio gli alberi della vostra area. Se vi è possibile, piantate un albero e osservatelo crescere. Scoprite perché le foglie degli alberi decidui cambiano colore in autunno e infine cadono dai rami. Potete imparare a conoscere le varie parti di un albero e il modo in cui un albero usa l'energia che riceve dalla luce per crescere.

Attività per conoscere meglio la natura

Microescursioni

Lo scopo di una microescursione è di aiutare le partecipanti a notare le piccole cose della natura che di solito trascurano. Avrete bisogno di un po' di spago per ogni partecipante. Osservate le seguenti istruzioni:

1. Fate un'escursione per raggiungere una località predeterminata.
2. Chiedete a ogni persona di scegliere una piccola area di un prato, campo, albero, roccia o altro oggetto.
3. Chiedete a ogni persona di camminare carponi nell'area che ha scelto e cercare i piccoli oggetti che di solito non noterebbe, come ad esempio, sassolini di forma strana, l'ala di un insetto, un foro in una foglia o qualsiasi tipo di fungo. Chiedetele di segnare la posizione di ogni oggetto con un bastoncino attorno al quale farà passare due giri di spago, portandosi dietro lo spago fino al prossimo bastoncino avvolgendolo a sua volta, e continuare così in modo da avere un filo continuo di spago tra un bastoncino e l'altro.
4. Quando le giovani hanno completato questa osservazione, chiedete loro di seguire le tracce di un'altra giovane e di notare quello che ella ha segnato, oppure sarà ogni ragazza a guidare il gruppo nella sua microescursione.

Circolo della natura

Chiedete alle giovani di sedere disposte in cerchio. Una di loro inizia l'azione dicendo: «Da dove siedo vedo un pettirosso» (o qualsiasi altro componente della natura che vede). La seconda risponde: «Da dove siedo io vedo un pettirosso e un pino». Ogni ragazza deve ripetere gli oggetti nominati in precedenza e aggiungerne uno nuovo. In qualsiasi momento una giovane può essere sfidata da un'altra componente del gruppo a indicare effettivamente gli oggetti. Se la ragazza non è in grado di farlo o non riesce a dire tutti gli oggetti nominati in precedenza, si porta all'altra estremità del cerchio e il gioco ricomincia.

Fotografia della natura

Spiegate alle giovani che impareranno a guardare con un occhio nuovo le belle cose che le circondano. Chiedete a ogni giovane di trovarsi una compagna. Una delle due fingerà di essere il fotografo, e l'altra la macchina fotografica. La persona che fa la parte della macchina fotografica chiude gli occhi, e il fotografo la guida con cura da qualcosa di bello e

ve la mette di fronte. Il fotografo può suggerire che la fotografia dovrà essere un primo piano oppure una veduta panoramica oppure una fotografia presa con il teleobiettivo. Per scattare la fotografia, la ragazza batte la macchina fotografica sulla spalla per aprire le lenti (la macchina fotografica dovrebbe aprire gli occhi per circa quattro secondi), poi le batte di nuovo sulla spalla per chiudere le lenti (la macchina fotografica chiude gli occhi). La macchina fotografica deve ricordare quello che ha visto.

Dopo aver scattato alcune fotografie immaginarie, la macchina fotografica e il fotografo si scambiano i ruoli e scattano altre fotografie. Concedete circa quindici-venti minuti per tutta l'attività.

Potete concludere questa attività in maniere diverse.

1. Chiedete alle giovani di descrivere al gruppo le fotografie più belle che hanno fatto. Dovranno dire cos'hanno visto quando erano la macchina fotografica e quello che più le ha colpite della fotografia.
2. Chiedete a ogni giovane di fare un disegno della sua fotografia preferita e di regalarlo alla sua compagna, spiegando il motivo perché l'ha scelta. Oppure ogni giovane potrà descrivere alla sua compagna la sua fotografia preferita ed esprimere i sentimenti che le ha ispirato.
3. Si potrà assegnare in precedenza a ogni coppia un argomento attinente alla natura, come ad esempio, fiori di campo, nuvole, alberi, piante commestibili, uccelli, conchiglie o animali marini. Le giovani potranno fare un disegno delle fotografie che scattano e fare una breve relazione su ognuna. Potranno illustrare i loro disegni al gruppo, oppure potranno semplicemente parlare delle fotografie che hanno fatto.

Attività nella natura con le Scritture

Scegliete dei passi delle Scritture che parlano della natura o che aiuteranno le giovani a pensare al Padre celeste e al Salvatore. Scrivete ogni passo su un piccolo cartoncino se le giovani non hanno con sé le Scritture. Se hanno le Scritture, scrivete semplicemente il riferimento su un foglio di carta. Ogni cartoncino o foglio di carta dovrà contenere anche una direttiva o domanda che indirizzerà i pensieri di ogni giovane verso un determinato obiettivo, quando ella legge il passo in questione.

Spiegate alle giovani che oggi faranno un'esperienza nella natura con le Scritture. Chiedete a ogni giovane di prendere un cartoncino e di non discuterne il contenuto con nessuno. Ella dovrà trovare un posto quieto nelle vicinanze in cui potrà da sola riflettere sul passo delle Scritture che ha scelto.

Dopo dieci-quindici minuti radunate le giovani e chiedete loro di disporsi in cerchio. Ognuna leggerà il suo passo delle Scritture ed esprimerà i pensieri e sentimenti che le ha ispirato.

Alcuni passi idonei per questa attività sono: Salmi 19:1; Isaia 40:31; Matteo 14:23; Filippesi 4:13; Alma 30:44; Alma 32:41; DeA 76:22–24; DeA 88:63; DeA 104:13–14; Mosè 3:5; Abrahamo 3:21. Per avere altri riferimenti, guardate nella Guida alle Scritture alla voce «Creare, Creazione».

Assicuratevi di accompagnare ogni passo delle Scritture con una domanda o direttiva. Per esempio, per Dottrina e Alleanze 88:63, potrete scrivere: «Pensa alle occasioni in cui ti sei sentita vicina al tuo Padre celeste. Quali sono alcune delle cose che puoi fare per rimanere vicina a Lui e sentire il Suo amore per te?»

Gara di osservazione nella natura

Fate una gara di osservazione nella natura. Delimitate un'area di terreno di circa un metro quadrato per ogni giovane o gruppo. Chiedete a ogni giovane o gruppo di trovare nell'area assegnata cose come: un segno della presenza dell'uomo, un segno della presenza di un animale, una pianta che sono in grado di identificare, un segno della presenza di un insetto e un segno della presenza di un uccello. Secondo le caratteristiche del terreno, potete ampliare l'area di questa ricerca. Potete anche limitare la ricerca a un campo specifico, come ad esempio, la presenza di un mammifero (pigne rosicchiate, peli o pelliccia, tana, segni di unghie sulla corteccia degli alberi, depositi di semi, orme); segni della presenza di un uccello (nidi, gusci d'uovo, piume, impronte, fori nella corteccia di un albero); oppure della presenza di insetti (uova sulle piante, fori nelle foglie).

Orientamento

Nota: Poiché le indicazioni date dalla bussola variano da zona a zona, le seguenti informazioni probabilmente dovranno essere adattate alla vostra area. Informatevi presso le fonti competenti.

Orientarsi significa stabilire la nostra posizione in un'area che non ci è familiare usando la bussola e le cartine geografiche. Questa sezione vi fornirà le informazioni fondamentali su come usare la bussola e le cartine.

Bussola

La bussola consiste di un ago di acciaio magnetizzato, messo su un perno e lasciato libero di muoversi in ogni direzione. L'ago è disposto in un contenitore circolare diviso in 360 gradi. Quando l'ago è libero di muoversi, viene a fermarsi nella posizione che indica il nord magnetico. L'estremità dell'ago che indica il nord è chiaramente segnata. Può essere dipinto di nero o di rosso, mostrare la lettera *N* o avere la punta a forma di freccia.

Lettura della bussola

La bussola, come un cerchio, è divisa in 360 gradi. Il quadrante della bussola è come quello di un orologio, in cui ogni minuto rappresenta sei gradi della bussola. Se le dodici rappresentano il nord, allora l'est è circa alle tre (o 90 gradi), il sud alle sei (o 180 gradi) e l'ovest alle nove (o 270 gradi). Questi sono quattro degli otto punti principali della bussola.

Gli altri quattro punti—nord-est, sud-est, sud-ovest e nord-ovest—si trovano a metà strada tra le direzioni che danno loro il nome. Per esempio, il nord-est si trova a metà strada tra il nord (0 gradi) e l'est (90 gradi), a 45 gradi. Per fare pratica, stabilite le letture in gradi per il sud-est, il sud-ovest e il nord-ovest.

Disposizione della bussola

Ogni volta che usate la bussola disponetela come segue:

1. Deponete la bussola su una superficie piana o tenetela molto ferma all'altezza dei fianchi sino a quando l'ago cessa di muoversi.
2. Ruotate la bussola sino a quando l'ago indicherà la N sul quadrante.
3. Ora che la punta dell'ago indica il nord, siete in condizioni di conoscere le varie direzioni.

Rilevamento mediante la bussola

Per effettuare un rilevamento mediante la bussola, fate quanto segue:

1. Voltatevi verso il punto di riferimento di cui volete effettuare un rilevamento. Poi disponete la bussola come sopra indicato.
2. Quando l'ago della bussola indica il nord, disponete un indicatore, come ad esempio uno stuzzicadenti, matita o filo di paglia, sopra il centro del perno della bussola e puntatelo verso l'oggetto o il punto di riferimento.
3. Il numero sotto l'indicatore è il rilevamento che cercate.

Esercizio con la bussola

Ricordate che la punta dell'ago della bussola deve indicare il nord prima di poter effettuare una rilevamento, in modo che esso sia il più corretto possibile.

Fate pratica come segue:

1. Disponete un segnale (pietra, ramo o altro oggetto) per terra nel punto in cui vi trovate. Disponete la bussola a una posizione meno di 120 gradi dall'oggetto—per esempio, 96 gradi. (La vostra prima indicazione deve essere meno di 120 gradi, in modo che il totale dei tre punti che farete saranno meno dei 360 gradi della bussola).
2. Fate cinquanta passi lungo questa direzione e fermatevi. Aggiungete 120 gradi ai 96 gradi originali e puntate la bussola verso questo nuovo punto (216 gradi).
3. Fate cinquanta passi lungo questa nuova direzione e fermatevi. Di nuovo aggiungete 120 gradi alla vostra posizione, questa volta per arrivare a un totale di 336 gradi.
4. Riportate la bussola a 336 gradi e camminate in quella direzione per cinquanta passi.
5. Fermatevi. Il segnale dovrà trovarsi ai vostri piedi.

Ogni volta che usate la bussola scrivete sempre la direzione che seguite e o il numero dei passi (se percorrete una breve distanza) o il tempo (in minuti) di marcia in tale direzione. Ogni volta che cambiate direzione, dovete effettuare un nuovo rilevamento con la bussola e annotarlo.

Come seguire una rotta

Probabilmente non riuscirete a seguire con precisione il corso che fissate con la bussola. È meglio innanzitutto stabilire la vostra posizione, scegliere una

caratteristica, come ad esempio un grosso albero, parete rocciosa o collina nella vostra direzione, e camminare verso questo punto. Quando raggiungete il punto in questione, scegliete un altro punto lungo la direzione in cui volete procedere e continuate.

Occasionalmente arriverete a laghi, paludi o burroni che vi obbligheranno a cambiare percorso. Se siete costrette a deviare considerevolmente dalla vostra direzione originale, dovrete effettuare un nuovo rilevamento.

Con la pratica sarete presto in grado di seguire il percorso stabilito e godrete così del senso di soddisfazione e di sicurezza che dà la capacità di seguire le indicazioni della bussola.

Cartine

La vostra attrezzatura da campeggio e da escursione deve includere una cartina dell'area interessata dalle vostre attività. Più sono le informazioni fornite dalla cartina e maggiore sarà la sua utilità. Molte cartine non sono sufficientemente dettagliate per i campeggi e le escursioni. Le migliori cartine per i campeggiatori e gli escursionisti sono quelle topografiche, aeronautiche e geologiche.

Notate la data di pubblicazione della cartina. Potrebbe non recare l'indicazione di modifiche apportate alla natura dall'uomo dopo che è stata disegnata. Notate anche la scala della cartina. Le cartine più utili per i campeggiatori e gli escursionisti sono quelle in scala 1 = 25000.

Anche quando conoscete la scala della cartina valutare le distanze è spesso difficile, in quanto strade, corsi d'acqua e sentieri non corrono in linea retta. Se lo desiderate, potete procurarvi l'attrezzo che misura automaticamente le distanze quando fate scorrere la rotellina sulla cartina lungo il percorso che intendete seguire.

Angolo

Attività finalizzate alla soluzione dei problemi

Percorso a mosca cieca

Questa attività ha l'obiettivo di aiutare le giovani ad ascoltare attentamente quando si trovano all'aperto.

Materiale necessario:

1. Due dirigenti adulte.
2. Un pezzo di spago lungo circa 12 metri.
3. Un grosso fazzoletto per ogni giovane. (Potete chiedere a ogni giovane di portarne uno con sé).

Istruzioni:

1. Spiegate alle giovani che faranno un percorso a mosca cieca. Non fornite loro altri dettagli.
2. Chiedete loro di mettersi il fazzoletto sugli occhi e fatele promettere sul loro onore che non cercheranno di guardare. Le dirigenti non dovranno essere bendate. Spiegate alle giovani che non possono parlare, sussurrare o fare dei rumori. Se la benda di una persona comincia a scivolare, dovrà alzare la mano, in modo che possiate rimetterla a posto.
3. Chiedete alle giovani di disporsi in fila e ognuna afferri l'estremità del pezzo di spago, che dovrà essere teso tra una persona e l'altra. Le ragazze dovranno essere distanziate l'una dall'altra di circa un metro, in modo da poter camminare senza difficoltà.
4. Afferrate l'estremità dello spago e conducete le giovani in giro in un'area priva d'ostacoli sino a quando acquisiscono fiducia nella vostra capacità di dirigerle.
5. Togliete loro lo spago. Spiegate che farete un rumore ritmico battendo due rami o pietre. Questo suono dovrà essere debole, ma abbastanza chiaro da far sì che tutte possano ascoltarlo. Le giovani dovranno ascoltare attentamente e seguire il suono. Conducetele in giro nello spazio prescelto con il rumore. State attente per assicurarvi che nessuna delle ragazze si metta in una posizione di pericolo.
6. Dopo che avranno acquisito fiducia nel seguire il rumore, un'altra dirigente da circa sei metri di distanza dovrà emettere un rumore forte di un qualche tipo. La prima dirigente dovrà continuare a emettere il rumore più basso. La seconda dirigente dovrà fare una pausa di alcuni secondi, in modo che il rumore più basso si possa udire, e poi ripetere di nuovo il rumore forte. Alcune giovani probabilmente seguiranno il rumore più forte.
7. La seconda dirigente dovrà guidare le ragazze che la seguono su terreno più difficile, consentendo forse che inciampino in qualche cespuglio. Dovrà poi prenderle per mano e riportarle nell'altro gruppo.

8. Il suono più tenue dovrà continuare. Dopo qualche minuto ripetere il passo 6 per vedere se altre giovani si lasciano condurre lontano dal gruppo. In questo caso, ripetere il passo 7. Continuate questa attività sino a quando nessuna delle ragazze segue il rumore più forte.
9. Chiedete alle giovani di togliersi la benda e di sedere a terra disposte in cerchio. Parlate dell'esperienza che avete fatto. Potete paragonarla all'ascolto della voce mite e tranquilla dello Spirito Santo. Potete chiedere alle giovani di parlare di quello che hanno pensato e imparato durante questa attività.

Scala umana

Materiale necessario: muro, roccia o altra superficie alta circa cinque metri.

Istruzioni:

1. Sottolineate che le giovani devono prestare attenzione mentre svolgono questa attività per evitare di farsi male.
2. Dividete il gruppo in squadre di circa quattro elementi ciascuno.
3. Spiegate che l'obiettivo dell'attività è che ogni gruppo faccia superare a tutti i suoi componenti il muro designato. Non si possono usare corde, tronchi o altri oggetti per aiutare le partecipanti a superare l'ostacolo. I gruppi possono farlo insieme oppure separatamente, a seconda delle circostanze.
4. Potete rendere l'attività più impegnativa fissando un limite di tempo per il suo svolgimento o non consentendo alle componenti dei gruppi di comunicare l'una con l'altra verbalmente.
5. Dopo la fine dell'attività rivolgete alle giovani domande quali: quali aspetti della vita si possono paragonare al muro? Quali aspetti della vita potete paragonare alle regole che avete osservato nello svolgimento dell'attività? Cosa avete imparato sul lavorare insieme ad altre persone?

Il campo minato

Materiale necessario:

1. Un ampio spazio all'aperto.
2. Un mattone o pietra per ogni giovane e una in più per ogni squadra.

Istruzioni:

1. Segnate la linea di partenza e di arrivo nell'area interessata.
2. Dividete il gruppo in squadre e chiedete a ognuna di esse di allinearsi sulla linea di partenza.
3. Consegnate alle squadre un mattone per ogni loro componente più uno per ogni squadra. Spiegate che ogni componente la squadra dovrà stare sul mattone. Dovranno poi passare il mattone in più alla ragazza in prima fila, che dovrà disporlo per terra davanti a sé. L'intera squadra dovrà avanzare di un mattone e poi ripetere la procedura. Le componenti della squadra non possono toccare terra con il piede, ma devono avanzare soltanto sui mattoni.
4. Chiedete alle squadre di competere in velocità verso il traguardo.
5. Alla fine dell'attività, le ragazze potranno parlare di quello che hanno imparato che le aiuterà a collaborare meglio con gli altri.

Attraversamento del fiume con la corda

Materiale necessario:

1. Una corda di due centimetri e mezzo di diametro, lunga circa quindici metri.
2. Un piccolo corso d'acqua, fiume o stagno.
3. Due alberi dai lati opposti del corso d'acqua, fiume o stagno. Gli alberi dovranno essere vivi e avere un diametro di almeno venticinque centimetri.

Istruzioni:

1. Sottolineate che le giovani devono prestare attenzione mentre svolgono questa attività per evitare di farsi male.
2. Incaricate due giovani di stare all'erta per notare ogni situazione di pericolo.
3. Usando due nodi a mezzo collo, legate un'estremità della corda a uno degli alberi a circa due metri e mezzo sopra il livello dell'acqua. Tendete la corda attraverso l'acqua e fissatela all'altro albero. Accertatevi che la corda sia ben tesa. Probabilmente dovrete tenderla di nuovo durante l'attività.
4. Chiedete alle giovani di attraversare l'acqua, appese alla corda una alla volta.
5. Dopo aver svolto l'attività, rivolgete alle giovani le seguenti domande: come vi siete sentite mentre attraversavate l'acqua appese alla corda? Per quali aspetti questa esperienza è simile ad altre che avete incontrato nella vostra vita? Come potete usare quello che avete imparato da questa esperienza nella vostra vita quotidiana?

Squadre in coda

Istruzioni:

1. Dividete il gruppo in squadre di circa otto componenti ciascuna.
2. Chiedete a ogni squadra di disporsi in fila. Ogni componente dovrà mettere le mani sulle spalle della

persona che le sta di fronte. La prima persona della fila è il capo gruppo.

3. Al segnale convenuto, il capo di ogni gruppo cerca di toccare un appartenente all'altro gruppo che non sia il capo. La persona che viene toccata deve unirsi alla squadra che l'ha toccata. Le componenti del gruppo devono seguire il capo ovunque vada.
4. Dopo cinque minuti di gioco contate le componenti di ogni squadra. Vince quella che ha più componenti.

Torre di Babele

Istruzioni:

1. Dividete il gruppo in squadre di circa quattro elementi ciascuna.
2. Chiedete a ogni squadra di costruire una torre usando soltanto il materiale disponibile nel raggio di cento metri. Vince la squadra che innalza la torre più alta.
3. Concedete alle squadre due minuti per programmare, e cinque minuti per costruire le torri.
4. Dopo la fine dell'attività rivolgete alle giovani domande del tipo: quali difficoltà avete incontrato nella costruzione della torre? Se doveste costruirla di nuovo, cosa fareste di diverso? In che modo quello che avete imparato svolgendo questa attività vi aiuterà nella vostra vita di ogni giorno?

Corsa a ostacoli di due persone

Materiale necessario:

1. Alcuni pezzi di corda lunghi circa un metro e mezzo.
2. Uno spazio in cui si possa fare una corsa a ostacoli.
3. Orologio.

Istruzioni:

1. Fate una corsa a ostacoli che dovranno essere superati passandovi attorno, sopra, sotto o attraverso.
2. Dividete il gruppo in squadre composte da due membri ciascuna. Legate la gamba sinistra di una componente alla gamba destra dell'altra componente della squadra.
3. Chiedete a ogni squadra di fare la corsa a ostacoli. Vince la squadra che la porta a termine nel minor tempo.
4. Potete variare le regole per rendere l'attività più impegnativa: bendate una o entrambe le componenti di ogni squadra. Non consentite alle giovani di comunicare verbalmente. Legate le gambe, in modo che una componente della squadra proceda in avanti e l'altra a ritroso.
5. Dopo la fine dell'attività rivolgete alle giovani domande quali: cosa avete provato durante l'attività? Cosa avete sentito verso la vostra compagna di squadra? Cosa avete imparato che vi aiuterà nella vostra vita di ogni giorno?

Sicurezza

Sicurezza del campeggio

Per una maggiore sicurezza del vostro campo, osservate le seguenti regole:

1. Non campeggiate su alture esposte al vento o sul letto asciutto di qualche torrente che potrebbe riempirsi alla prima grossa pioggia.
2. Campeggiate lontano da grandi alberi solitari che attirano i fulmini durante i temporali. È preferibile un boschetto che assicuri anche protezione dal vento.
3. Restate lontane dalla riva del mare per evitare di inquinare l'acqua e per essere al sicuro da eventuali alte maree, da ondate eccezionali o da nubifragi.
4. Campeggiate lontane da formicai e piante velenose.
5. Campeggiate in zone che non siano soggette a smottamenti o a slavine.
6. Scegliete una località non troppo bassa per evitare le zanzare e l'eccessiva umidità.
7. Se vi sono pericoli potenziali come precipizi, paludi, vecchi pozzi di miniera o alberi morti, metteteli off-limits per le giovani.
8. Sottolineate la necessità di osservare le norme di sicurezza durante le escursioni o le altre attività svolte fuori del campo.
9. Informatevi presso le autorità locali per vedere se sono richiesti dei permessi per accendere dei fuochi. Osservate tutte le norme di prevenzione degli incendi.
10. Ricordate che una stufa non lascia tracce. Usate il fuoco a fiamma libera soltanto raramente e quando vi è legna secca in abbondanza sul terreno.
11. Non permettete a rifiuti infiammabili di accumularsi.
12. Non usate mai cherosene o altro liquido infiammabile per accendere un fuoco. Le persone adulte devono supervisionare l'uso della benzina o di altri liquidi per cucinare, riscaldare, illuminare o per il funzionamento di automobili o di altri motori. Conservate questi liquidi infiammabili in contenitori ben contrassegnati e teneteli in un'area non occupata, lontano dai luoghi delle attività e dell'area usata per dormire.

13. Prima di allontanarvi dalla zona, spegnete con cura ogni brace. Se nel campo vi sono idranti ed estintori, manteneteli in buon stato di manutenzione. Assicuratevi che la quantità d'acqua e la pressione siano adeguate.
14. Non versate acqua sul grasso in fiamme. Gettatevi sopra sale o bicarbonato di sodio oppure copritelo con un coperchio metallico.
15. State molto attente quando usate le lanterne nelle tende per evitare il pericolo di incendi e l'avvelenamento da monossido di carbonio. Si raccomanda l'uso di torce elettriche.
16. Se per il riscaldamento vengono usate piccole stufe a carbone o simili, si dovrà provvedere a un'adeguata aerazione per evitare l'avvelenamento da monossido di carbonio. Le persone adulte dovranno supervisionare l'uso di questi apparecchi.

Piani per le situazioni di emergenza

Informatevi presso le autorità locali e imparate quello che dovete fare in caso di calamità naturali che possono colpire la vostra area, come ad esempio, terremoti, incendi, inondazioni, nubifragi o trombe d'aria. Formulate dei piani idonei per affrontare queste situazioni di emergenza. Programmate vie di fuga dagli edifici o dal campo. Fissate una località centrale in cui le campeggiatrici possono radunarsi in caso di emergenza. Stabilite le responsabilità delle dirigenti nelle situazioni di emergenza e stabilite un modo in cui tenere la conta di tutte le campeggiatrici.

In caso di temporali, prendete le seguenti precauzioni:

1. Cercate riparo in un bosco fitto o macchia densa (lontano da grandi alberi isolati), in una grotta, in una depressione del terreno o al di sotto di una scarpata. Evitate le zone che possono diventare pericolose per piene improvvise.
2. Sedetevi o sdraiatevi per terra, specialmente se vi trovate su una cresta o in un luogo elevato.
3. Riparatevi sotto un ponte di ferro, facendo però attenzione a non toccarlo, né sedete mai su terreno bagnato.
4. Entrate in una automobile, che è uno dei luoghi più sicuri quando cadono i fulmini.
5. Se avete una scelta di edifici nei quali cercare riparo, sceglieteli nel seguente ordine:
   - Grandi costruzioni in metallo o coperte di lamiera (fate attenzione a non toccare le parti metalliche).
   - Costruzioni protette da parafulmini.
   - Costruzioni di grandi dimensioni.
   - Costruzioni di piccole dimensioni.
6. Evitate le creste, le sporgenze, i massi, le baracche e ogni località esposta.
7. Tenetevi lontane dalle recinzioni in ferro, linee telefoniche o arnesi metallici.
8. State lontane dai cavalli e dagli altri animali da stalla.
9. Se state nuotando o andando in barca, tornate subito a riva.

Servizi igienici

Osservate le seguenti istruzioni per assicurare servizi igienici efficienti in un campeggio:

1. Seguite un programma ben preparato di disinfestazione da insetti, topi e piante velenose. Evitate di campeggiare nelle zone di riproduzione degli insetti, come le paludi, l'acqua stagnante, le latrine abbandonate o le vecchie costruzioni in legno e le discariche.
2. Provvedete acqua, catino, sapone e asciugamani per lavarsi le mani nella zona mensa, vicino ai gabinetti e a ogni tenda. Costruite un piccolo fosso di scarico o cospargete del ghiaino sotto i rubinetti o i catini per impedire la formazione di fango.
3. Sbarazzatevi ogni giorno dei rifiuti accumulati, adottando uno dei tre procedimenti seguenti: bruciateli, seppelliteli o portateli via. Qualche volta tutti e tre questi metodi sono necessari. In alcune zone il regolamento proibisce di seppellire i rifiuti del campeggio. Assicuratevi di osservare le leggi vigenti nella vostra zona. Riciclate il maggior numero di oggetti possibile.
4. Tenete l'area attorno ai bidoni dell'immondizia pulita e asciutta. Usate pianali o altra base adeguata per tenere sollevati i bidoni da terra. I rifiuti da portare fuori del campo devono essere messi nei debiti contenitori. Il cibo non consumato non deve essere sparso per terra.
5. Pulite i gabinetti all'aperto ogni giorno.
6. Nelle aree remote e disabitate, quando i regolamenti locali lo consentono, può essere necessario costruire delle latrine all'aperto. Assicuratevi che queste siano situate lontano dal campo, a un livello inferiore o uguale a quello delle sorgenti d'acqua potabile e almeno a 60 metri dai corsi d'acqua.

Scavate le trincee profonde circa 70 centimetri, larghe 30 e lunghe abbastanza per sistemare almeno un WC per ogni dieci campeggiatrici. La terra estratta dalla trincea dovrà essere lasciata sui bordi della stessa, in modo da poter essere cosparsa sui rifiuti biologici subito dopo l'uso. A tale scopo, sarà bene lasciare una paletta conficcata nel terreno a portata di mano. Sarà anche necessario avere a disposizione dei sacchi o dei teli a grosso spessore per assicurare l'intimità di ogni cella. Si dovrà creare un punto-acqua per lavarsi le mani.

Le trincee devono essere tenute sempre in perfette condizioni igieniche. Il prodotto migliore a questo scopo è la polvere di calce. Quando la trincea è stata riempita fino a raggiungere i 30 centimetri dal bordo, copritela interamente fino a lasciare un cumulo ben visibile e lasciate anche qualche indicazione, in modo che i futuri campeggiatori scelgano qualche altro posto per le loro latrine.

7. Quando fate un'escursione o vi trovate lontane dalle latrine, seguite le semplici procedure per seppellire i rifiuti biologici. Assicuratevi di rimanere ad almeno 60 metri da ogni corso d'acqua o dal campo. Usate il tallone o un bastone per scavare una buca poco profonda. Dopo l'uso, riempite la buca e ricoprite l'area con la copertura naturale.

Servizio

Servire il prossimo deve far parte di ogni attività svolta al campeggio e non deve essere qualcosa che si svolge una sola volta. Durante il campeggio, le giovani devono imparare a svolgere un servizio utile per il prossimo, come compiere buone azioni, offrire complimenti sinceri, incoraggiamento e condividere con gli altri i propri talenti. I requisiti per il certificato incoraggiano il servizio, come fanno molte delle attività contenute nella sezione «Risorse» del presente manuale.

Sopravvivenza

Come determinare le direzioni senza la bussola

Anche se non avete una bussola, potete usare il sole e le stelle per stabilire le direzioni e tracciare un percorso.

Stella Polare

Nell'emisfero settentrionale potete orientarvi usando la Stella Polare, che non è mai più di un grado lontana dal nord geografico. Trovate l'Orsa Maggiore e tracciate una linea immaginaria tra le due stelle che formano la parte anteriore del Carro. Prolungate questa linea per circa cinque volte la distanza tra le due stelle per trovare la Stella Polare.

Croce del Sud

Nell'emisfero meridionale potete orientarvi usando la Croce del Sud e le due stelle alla sua sinistra. Tracciate una linea immaginaria che attraversi le due stelle e formi l'asse della croce. Poi tracciate una linea immaginaria perpendicolare che intersechi quella delle due stelle. Se guardate nel punto in cui si incontrano queste due linee immaginarie, state guardando verso sud.

Sole

Per stabilire la posizione dei punti cardinali tramite il sole, dovete prima di tutto piantare per terra un bastone alto almeno 90 centimetri. Segnare sul terreno la posizione dell'estremità dell'ombra lasciata dal bastone, aspettare circa un quarto d'ora e tracciare di nuovo la posizione della nuova ombra. Avrete così due punti di riferimento, attraverso i quali potete tracciare una linea retta. Questa linea corre sempre in direzione est-ovest, e il secondo punto trovato è sempre quello più a est. Se tracciate una linea che attraversi la prima ad angolo retto, ossia perpendicolare alla prima, indicherà il nord e il sud. Questo metodo funziona in qualsiasi momento, a patto che ci sia sufficiente luce solare da creare un'ombra. Se non avete un bastone o se la natura del terreno non vi consente di piantare un bastone per terra, potete usare l'ombra lasciata da

un albero o da qualsiasi altra cosa alta almeno un metro.

Luna

La luna sorge a est e tramonta a ovest, proprio come il sole. Il metodo del bastone e dell'ombra descritti per l'uso con il sole funzionano quando la luna è abbastanza luminosa da gettare un'ombra.

Cosa fare quando ci si smarrisce

La confusione, il disorientamento e il panico sono reazioni naturali che provano coloro che si rendono conto di essersi smarriti, ma la vostra sicurezza e anche la vostra vita possono dipendere dalla vostra capacità di non cedere a questi impulsi. Pensate prima di agire. Osservate le seguenti istruzioni:

- Non lasciatevi prendere dal panico. Pregate per trovare la pace di mente.
- Orientatevi se vi è possibile. Usate una cartina per stabilire la direzione e le caratteristiche geografiche familiari.
- Rimanete ferme in un posto, poiché sarà più facile che vi trovino.
- Esplorate la zona per trovare un buon posto in cui campeggiare. Fate un piccolo campo.
- Fate dei segnali che possano aiutare gli altri a trovarvi.

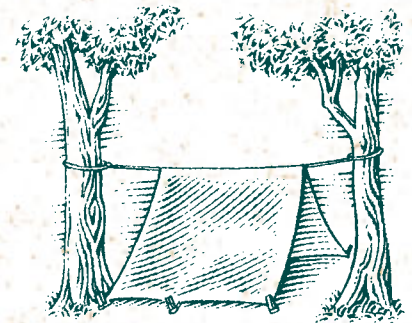
L'opera di soccorso sarà più facile se usate un segnale per attirare l'attenzione. Per attirare l'attenzione dei soccorritori, il segnale deve in qualche modo disturbare l'aspetto o i suoni usuali di un'area. Cercate di fare quanto segue:

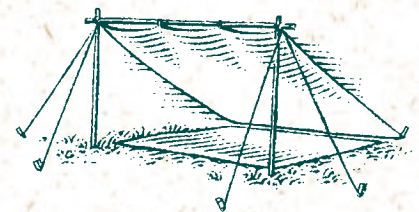
- Appendete a un albero una bandiera colorata, sacco a pelo o coperta.
- Usate il segnale di emergenza universale, che è rappresentato da un qualsiasi segnale ripetuto per tre volte: tre gridi, tre fischi, tre colpi d'arma da fuoco, tre pennacchi di fumo.
- Fate dei riflessi verso il cielo con uno specchio o coperchio di una lattina. Il pilota di un aereo può vedere il lampo della luce del sole riflessa anche se il giorno è nuvoloso.
- Se vedete qualcuno in distanza, inviate il segnale di emergenza SOS in codice Morse: tre segnali brevi, tre segnali lunghi, tre segnali brevi. Inviate il segnale con una bandiera o camicia su un palo, una torcia elettrica, lanterna, specchio, tromba, fischietto o radio.
- Un grande SOS ricavato nella sabbia o nella neve può essere visto dai soccorritori che si trovano più in alto di voi o in volo.
- Gli alpinisti segnalano di aver bisogno di soccorso alzando entrambe le braccia e incrociandole. Entrambe le braccia alzate diritte indicano che non avete bisogno di soccorso.

Ripari di emergenza

Se non disponete di una tenda, potete creare un riparo di emergenza usando un pezzo di tela pesante impermeabile. I seguenti ripari funzionano bene in situazioni di emergenza.

Tenda ad A

Per fare una tenda a forma di A, piegate a metà il telo nel senso della lunghezza e disponetelo sopra una canna o corda tesa tra due alberi. Ancorate il telo a terra con dei sassi.

Tenda a spiovente

Per piantare una tenda a spiovente, legate il telo a un paletto disposto orizzontalmente tra due paletti verticali. Usate corde e pioli per tenere la tenda a spiovente al suo posto. Ancorate il telo a terra con dei sassi.

Potete anche creare una tenda a spiovente, legando i due angoli del telo ai rami di due alberi. Usate pioli o pietre per ancorare l'altra estremità del telo a terra.

Se non avete a disposizione un telo per la tenda a spiovente, i rami o le fronde di palma si possono legare al palo o agli alberi.

Altri ripari

Una grotta scavata nella neve, rivestita di tela impermeabile, o lo spazio tra due rocce rivestito di foglie e rametti può essere usato come riparo di emergenza.

Tende

Le tende sono il miglior tipo di riparo all'aperto. Informatevi presso i negozi di articoli sportivi locali per conoscere quale tipo di tenda è più adatto alla vostra zona. Il tipo di tenda di cui avete bisogno dipende dal numero delle persone e dalla quantità di equipaggiamento che deve contenere, oltre che dal clima e dal tipo di campeggio. Le tende per le escursioni devono essere più leggere e più piccole delle tende per i campeggi più lunghi.

Esperienze che rafforzano la testimonianza

Lettura delle Scritture

Ogni campeggiatrice, giovane o adulta, deve portare con sé le Scritture al campeggio o averne a disposizione una copia. Riservate a ogni giorno un periodo durante il quale le campeggiatrici possono leggere e meditare le Scritture singolarmente o in piccoli gruppi. La lettura delle Scritture è uno dei requisiti che ogni giovane deve soddisfare ogni anno per ricevere il certificato.

Dedicate il tempo necessario a meditare le parole delle Scritture contenute in Dottrina e Alleanze 128:23 e in altri passi che parlano del mondo della natura.

Virtù delle Giovani Donne al campeggio

Lo scopo del programma delle Giovani Donne è di aiutare ogni giovane a crescere spiritualmente e a mettere in pratica i principi del Vangelo espressi nei valori delle Giovani Donne. Tutte le attività svolte dalle giovani, incluse quelle del campeggio, devono aiutarle a raggiungere questi obiettivi.

Durante il campeggio avrete molte occasioni di incorporare le virtù delle Giovani Donne nelle vostre attività e di aiutare le altri dirigenti e giovani a fare lo stesso. Potete creare le condizioni favorevoli per richiamare l'attenzione generale su una particolare virtù durante le riunioni di devozione, le attività di gruppo, la lettura delle Scritture o le attività svolte attorno al fuoco del campo. Potete incentrare un'attività sui valori, come ad esempio un'escursione speciale con soste periodiche lungo il cammino, durante le quali le giovani o le dirigenti narrano una storia, commentano un passo delle Scritture o cantano un inno collegato a un determinato valore. Si possono anche usare i colori dei valori per identificare i gruppi di campeggiatrici o essi si possono esporre a una riunione attorno al fuoco o durante i programmi serali. Notate i colori delle virtù nella natura.

Quando è indicato, parlate delle vostre esperienze e portate la vostra testimonianza sui principi del Vangelo espressi nei valori, nel motto e nel tema delle Giovani Donne. Mentre partecipate alle attività del campeggio potete aiutare le altre dirigenti e giovani a rendersi conto che quello che fanno, vedono e sentono le aiuta a comprendere i principi del Vangelo. Il campeggio può offrirci una nuova conoscenza del Vangelo e può accrescere il nostro amore per il Padre celeste.

Riunioni di testimonianza

Le riunioni di testimonianza possono essere tenute da un rione o palo in qualsiasi momento durante il campeggio, ma sono più efficaci verso la fine del campeggio dopo che le giovani e le dirigenti avranno trascorso insieme un po' di tempo. Queste riunioni offrono la possibilità alle giovani di portare testimonianza del vangelo di Gesù Cristo, secondo i suggerimenti dello Spirito Santo.

Devozionali

Brevi riunioni di devozione si possono tenere in concomitanza con una

cerimonia della bandiera, in occasione della preghiera del mattino o della sera o in qualsiasi altro momento. Queste riunioni possono comprendere un pensiero ispirativo, un passo delle Scritture e un inno. Le riunioni di devozione si possono tenere con la partecipazione dell'intero campo o in piccoli gruppi di giovani con le loro dirigenti.

Sicurezza nell'acqua

Gli sport acquatici devono essere praticati in un'area sicura, osservando sempre le regole stabilite. Le attività devono essere ben organizzate e dirette. Si dovranno stabilire e far conoscere alle campeggiatrici regole di sicurezza improntate al buon senso. Le seguenti istruzioni vi aiuteranno a favorire la sicurezza delle partecipanti agli sport acquatici:

1. Una persona adulta, esperta di sport acquatici, deve essere presente e dirigere ogni attività sportiva nell'acqua.
2. Consultare il modulo Permesso del genitore o tutore e nulla osta medico (vedere pag. 94), per stabilire quali giovani soffrono di particolari condizioni che limitano la loro partecipazione agli sport acquatici.
3. Informarsi sulla profondità dell'acqua e su ogni possibile pericolo. Programmare attività sicure.
4. Assicurarsi che tutte le partecipanti alle attività sportive nell'acqua siano divise in coppie. Questo significa che ogni giovane è assegnata a un'altra persona di eguali capacità natatorie perché rimanga in sua compagnia e la tenga sempre d'occhio.
5. Assicurarsi che tutte le giovani siano facilmente visibili durante le attività. Uno o più bagnini devono essere in servizio, e sulla riva dovrà essere disponibile una fune di salvataggio (vedere «Annegamento», pag. 47).
6. Esporre le regole di sicurezza relative al nuoto e all'uso delle barche nei punti prescritti.

Disponibilità idriche

Per il benessere e la salute di ogni campeggiatrice è necessario che il campo abbia a disposizione una grande quantità d'acqua non contaminata (vedere «Cibo e nutrizione», pag. 49). Programmate attentamente in modo che vi sia acqua sufficiente per bere, cucinare e per le pulizie. Se il campo ha un proprio sistema idrico, assicurarsi che l'acqua sia potabile. Nei campeggi più primitivi è spesso necessario purificare l'acqua disponibile.

Scarico dell'acqua

Assicuratevi di scaricare correttamente l'acqua usata. L'acqua che è stata usata per cucinare o lavare i piatti deve essere scaricata secondo il regolamento del campeggio. Se non vi sono scarichi, togliete dall'acqua tutti gli avanzi di cibo per metterli insieme all'immondizia. Poi scaricate l'acqua almeno 60 metri da ogni sorgente d'acqua, spargendola sul terreno su una vasta area.

Evitate di contaminare le sorgenti d'acqua quando fate il bagno o lavate gli indumenti. Si raccomanda che queste attività si svolgano ad almeno 60 metri dalla sorgente d'acqua.

Purificazione dell'acqua

Se dovete attingere acqua da torrenti e laghi, assicuratevi di purificarla prima di berla o di usarla per preparare il cibo. Una delle malattie più gravi causate dal consumo di acqua contaminata è la giardiasi, causata da un microrganismo chiamato *Giardia lamblia*. I sintomi della malattia comprendono nausea, crampi addominali, letargia, diarrea e perdita di peso. I sintomi non si sviluppano sino a 6–15 giorni dopo il consumo dell'acqua contaminata. La malattia viene spesso trasmessa attraverso le feci di animali infetti che contaminano le sorgenti d'acqua.

Per purificare l'acqua usate i seguenti metodi:

Candeggina

L'acqua si può purificare rapidamente e a poco costo aggiungendovi della comune candeggina o amuchina. Per purificare un litro d'acqua, fate quanto segue:

1. Procuratevi un grosso contenitore pulito e incollatevi sopra un'etichetta «Acqua potabile».
2. Versatevi un litro d'acqua. Aggiungetevi quattro gocce di candeggina. La candeggina usata per questo scopo deve contenere dal 4 al 6 percento di ipoclorito di sodio. Se avete a disposizione candeggina che contiene soltanto l'1 percento di ipoclorito di sodio, dovete aggiungere venti gocce di candeggina a un litro d'acqua.
3. Coprite il contenitore con un coperchio o panno puliti. Lasciate riposare l'acqua per trenta minuti.

4. Assaggiate l'acqua e prendete nota del leggero sapore del cloro. Se non vi è sapore di cloro, aggiungete altre due gocce di candeggina. Se il sapore del cloro è troppo forte, versate l'acqua ripetutamente da un contenitore pulito a un altro per migliorarne il sapore.

Bollitura

L'acqua si può purificare anche mediante bollitura. Portate l'acqua a un vivo bollore e continuate a farla bollire per 3–7 minuti.

Iodio

Potete procurarvi delle tavolette di iodio o altre sostanze chimiche per purificare piccole quantità d'acqua per l'uso durante le escursioni. Seguite attentamente le istruzioni scritte sul contenitore e assicuratevi che le tavolette non siano scadute.

Filtri

I negozi di articoli da campeggio spesso offrono filtri per purificare l'acqua in piccole quantità. Seguite attentamente le istruzioni che accompagnano il filtro.

Quando avete purificato una certa quantità d'acqua, assicuratevi che germi o parassiti non la contaminino prima che possiate farne uso. Conservatela in un contenitore pulito munito di coperchio. Usate l'acqua purificata per la preparazione dei pasti. Non si possono uccidere i germi aggiungendo candeggina alle bevande a base di succhi di frutta dopo che sono state preparate. Il brodo e le bevande preparate mediante bollitura sono purificate da questo processo.

Musica

Uso delle canzoni

Le canzoni contenute nelle pagine seguenti possono essere usate nei campeggi per le Giovani Donne, ma possono essere utili anche per altre attività, oltre che per le riunioni generali di chiesa o in casa.

Accordi

I simboli degli accordi sopra il testo si possono usare con strumenti come la chitarra, l'ukulele o l'arpa, oltre che con le tastiere o i pianoforti elettronici. Generalmente l'accompagnatore può ripetere lo stesso accordo sino a quando viene indicato un altro simbolo. Se un simbolo di accordo compare tra parentesi, il cambiamento di accordo è facoltativo.

Diagrammi degli accordi della chitarra

I diagrammi degli accordi della chitarra si trovano in fondo a ogni pagina della canzone.

In ogni diagramma le linee verticali rappresentano le corde e quelle orizzontali i tasti. I punti indicano dove mettere le dita della mano sinistra. Ponendo le dita il più vicino possibile ai tasti senza toccarli si producono i suoni migliori.

Un numero a destra del diagramma indica il tasto in cui comincia la posizione dell'accordo. In questo esempio l'indice deve trovarsi sul terzo tasto dall'alto.

Una *x* sopra la corda indica che il chitarrista non deve suonare quella corda mentre esegue l'accordo. Una *o* sopra una corda indica che il chitarrista deve suonare la corda stessa, ma senza premerla con il dito.

Il segno di frase che congiunge due punti indica che un dito deve tenere schiacciata più di una corda.

Capo

Il capo è uno strumento per la chitarra che consente al suonatore di alzare il tono di una canzone, pur disponendo le dita secondo l'accordo indicato per la canzone stessa. Se si applica il capo sul primo tasto si alza il tono di mezza nota. Ogni successiva sbarretta rilevata alza il tono di un'altra mezza nota. Per esempio, se si suona un accordo in Mi con il capo sul secondo tasto, si suona un accordo in Fa.

Diritti d'autore

Tutte le canzoni possono essere riprodotte per uso non a fini di lucro in chiesa, in casa o al campeggio senza il permesso dei proprietari dei diritti d'autore.

Tutto ciò ch'è luminoso e bello

Con gratitudine

Testo di Cecil Frances Alexander
Musica: Canto tradizionale inglese

Dimmi perché

Con sentimento

Testo e musica: Anonimo

Canta così

Gioiosamente

Testo e musica: Canto tradizionale

L'accompagnamento pianistico di questa canzone si trova nell' *Innario dei bambini*, p. 114.

Il mondo intero Egli tiene

Con ritmo

Testo e musica: Negro-spiritual

La canzone può essere suonata in una tonalità più alta, (Do) usando gli accordi per chitarra Do, Sol o Fa.

Ci piace stare al campo

Ripetere la canzone diverse volte, cantandola sempre più velocemente.

Se tu sei felice

Si possono aggiungere strofe addizionali con frasi del tipo: «Se tu sei felice batti i tuoi piè», «Se tu sei felice salta assieme a me», ecc. Dopo ogni nuova frase, ripetete le precedenti andando in senso inverso.

L'accompagnamento pianistico di questa canzone si trova nell' *Innario dei bambini,* p. 125.

Cantar così è bello

Si possono aggiungere strofe addizionali del tipo: «Piantar la tenda è bello», «Mangiar insieme è bello», «Scalare i monti è bello», ecc. Componete voi delle frasi adatte ispirandovi alle azioni quotidiane.

L'accompagnamento pianistico di questa canzone si trova nell' *Innario dei bambini,* p. 129.

Buongiorno

Canone*

Allegramente

Testo: Anonimo
Musica: Canto tradizionale germanico

* Per cantare questo canone fare iniziare i gruppi a cantare quando indicato dal numero cerchiato.

La nostra porta è aperta

Canone*

Gioiosamente

Testo: Anonimo
Musica: Canto tradizionale francese

* Per cantare questo canone fare iniziare i gruppi a cantare quando indicato dal numero cerchiato.

Canta ancor

Canone*

Gioiosamente

Testo e musica: Ingrid Sawatzki Gordon

* Per cantare questo canone fare iniziare i gruppi a cantare quando indicato dal numero cerchiato.

Bianche campane di corallo

Canone*

Leggero

Testo e musica: Anonimo

* Per cantare questo canone fare iniziare i gruppi a cantare quando indicato dal numero cerchiato.

Amo i monti

Canone*

Con ritmo

Testo e musica: Anonimo

Ripetete la canzone a piacere, oppure eseguitela come canone.
Per accompagnare la canzone con la chitarra in una tonalità più alta, usare il barré ove necessario.

* Per cantare questo canone fare iniziare i gruppi a cantare quando indicato dal numero cerchiato.

Cammino per fede

Con convincimento

Testo e musica di Janice Kapp Perry

Io sa - rò

Sol · Do
pron - ta al - le sa - cre al - le - an - ze per es - ser

Sol · Do · Do m7 · Si m
de - gna del - la ca - sa del Si - gno - re. Vo - glio vi - ver u - na vi - ta per l'e -

Do m · La m7 · Re7
sal - ta - zio - ne. La mia te - sti - mo - nian - za cre - sce - rà. Con fe - de al -

Sol · La m7 · Re7
lor io cam - mi ne - rò ver - so il ciel. Di - vi - na è la mia o - ri - gi - ne ed e -

cresc. *dim.*

Sol · Do · Re · Si m · Mi m
re - di - tà. Nel cuor lo Spi - ri - to sus - sur - ra qual è la mia mis - sion. Vo - glio a -

Do · Si m · La m7 · Re7
ver la co - no - scen - za che so - lo Dio può dar. So

Mi m · Mi m7 · Do · La7
che di o - gni a - zio - ne mia ri - spon - de - re do - vrò, sia nel

cresc. *f*

Mi m · Mi m7 · La m7 · Re7 · Mi m
be - ne che nel ma - le, è mia re - spon - sa - bi - li - tà. E - di - fi - ca - re il re - gno ri -

mf *rit.*

Mi m7 · La7 · Sol · La7
chie - de in - te - gri - tà, vuol di - re fa - re sem - pre il ben, a -

rit.

Per l'accompagnamento alla chitarra in cui il brano è scritto (Si b) usare un barré ove necessario.

Sol · Do · Do m7 · Si m · Do m (3fr.) · La m7 · Re7 · Re · Mi m7 · La7 · Si7

La m Re⁷ Sol

ma - re l'o - ne - stà. Con fe - de al - lor io cam - mi - ne-

8va

La m⁷ Re⁷

rò ver - so il ciel. Di - vi - na è la mia o - ri - gi - ne ed e-

Sol Do Si⁷

re - di - tà. Se sa - rò co - stan - te al - fi - ne il mio

Mi m La⁷ Sol Re⁷

cresc. *f*

Pa - dre in ciel ve - drò. Per fe - de in - tan - to io cam - mi - ne-

Si⁷ La m⁷ Re⁷ Sol

rò. Per fe - de in - tan - to io cam - mi - ne - rò.

Si⁷

Vorrò imitar Gesù

Con decisione

Testo e musica di Janice Kapp Perry

L'accompagnamento pianistico di questa canzone si trova nell' *Innario dei bambini,* p. 40.

Io sento attorno a me

Con riverenza

Testo di Ralph Rodgers jun.
Musica di K. Newell Dayley

L'accompagnamento pianistico di questa canzone si trova nell' *Innario dei bambini,* p. 42–43.

Sono un figlio di Dio

Con fervore

Testo di Naomi W. Randall
Musica di Mildred T. Pettit

Sol Re^7 Sol Do Sol
1. Sono un figlio di Dio; Ei mi mandò quaggiù,
Mi^7 La m La^7 Re^7
mi diede una famiglia che mi ama e pensa a me.

Ritornello:
Sol Re^7
Guidami, aiutami,
Sol
cammina assieme a me,
Sol (Sol^7) Do La m
dimmi quel che devo far
Re^7 Sol
per ritornare a Te.

2. Sono un figlio di Dio; bisogno ho del Suo amor;
la Sua parola mi sostien, io so ch'è verità.

Ritornello

3. Sono un figlio di Dio; Ei mi benedirà
se degno un dì sarò, lo so, di vivere con Lui.

Ritornello

4. Sono un figlio di Dio; ed Egli mi darà
un posto nel Suo regno in ciel se io Gli obbedirò.

Ritornello

L'accompagnamento pianistico e gli accordi in una tonalità più alta (Do) si trovano nell' *Innario dei bambini,* p. 2.

Tonalità di Sol: Sol Re^7 Do Mi^7 La m La^7 (Sol^7)

Come vi ho amati

Con riverenza

Testo e musica di Luacine Clark Fox

Re Si m Mi m
Come vi ho amati, abbiate in cuore
La^7 Re
l'uno per l'altro lo stesso amore.
Si^7 Mi m (Sol m)
E voi sarete discepoli miei
Re Mi La^7 Re
se avrete amor sino alla fine.

L'accompagnamento pianistico e gli accordi in una tonalità più alta (Fa) si trovano nell' *Innario dei bambini,* p. 74.

Tonalità di Re: Re Si m Mi m La^7 Si^7 (Sol m) 3fr. Mi

Mamma e papà, insegnatemi insiem

Con devozione

Testo e musica di Clara W. McMaster

Do Sol^7
1. Mamma e papà, insegnatemi insiem
Do
a camminar nella luce di Dio,
La m Do Fa Do
ad invocare il mio Padre in ciel,
Fa Do Sol^7 Do
sì che degno io sia del Suo amor.

2. Vieni con noi, piccino, e saprai
qual sia la via per tornare lassù,
alla presenza del Padre nel ciel,
sempre, sempre uniti sarem.

3. In questo dì, Padre, Ti ringraziam,
l'amore Tuo ci ha indicato la via;
gioiosi canti a Te leverem,
fa' che sempre la Tua luce avrem.

L'accompagnamento pianistico e gli accordi in una tonalità più alta (Re) si trovano nell' *Innario dei bambini,* p. 70.

Tonalità di Do: Do Sol^7 La m Fa

Ti siam grati, o Signor, per il Profeta

Gioioso

Testo di William Fowler
Musica di Caroline Sheridan Norton

Do Sol^7
1. Ti siam grati, o Signor, per il Profeta che ci guida negli ultimi dì.
Do Fa Do Sol^7 Do
Ti siam grati, o Signor, per il Vangelo che illumina il nostro cammin.
Fa Do Sol^7
Per tutte le benedizioni che ci accorda ognor la Tua man,
Do Fa Do Sol^7 Do
con gioia vogliamo servir Ti, con amor Ti vogliamo obbedir.

2. Se il ciel si fa scuro e minaccia di portar via la pace dal cuor,
ci sorride una lieta speranza: tra poco il sol tornerà.
L'aiuto del nostro Signore, come in tempi passati otterrem;
ed ogni nemico di Sion alla fine sconfitto sarà.

3. Loderemo Iddio notte e giorno, inneggiando all Sua bontà.
Gioiremo del santo vangelo, la luce che dà verità.
Perfetto sarà in eterno chi in Lui la fé riporrà,
ma chi il Vangelo rifiuta tale gioia non conoscerà.

L'accompagnamento pianistico per questo inno si trova in *Inni,* N. 11.

Tonalità di Do: Do Sol^7 Fa

Il mattino era sereno

Solennemente

Testo di George Manwaring
Musica di Sylvanus Billings Pond

Sol Re Re7 Sol
1. Il mattino era sereno e raggiante era il sol,
Re La7 Re
in quel bosco tanto ameno, degli uccelli era lieto il vol.
Re7 Sol Re7 Sol
In preghiera allora Joseph si rivolse al Signor,
Do Sol Re7 Sol
in preghiera allora Joseph si rivolse al Signor.

2. Umilmente inginocchiato, si rivolse al Signor;
ma le forze del peccato minacciarono il suo fervor.
Ma il ragazzo non temeva, nel suo Dio sperava ancor,
Ma il ragazzo non temeva, nel suo Dio sperava ancor.

3. Una luce assai splendente, come il sole a mezzo dì,
sul ragazzo riverente scese in fascio de lassù.
Gli apparvero quel giorno Dio Padre e Gesù,
gli apparvero quel giorno Dio Padre e Gesù.

4. Il Padre disse a Joseph: «È il diletto Figlio mio.
Ora ascolta con il cuore le parole del Signor».
Dalla splendida visione estasiato fu il suo cuor,
dalla splendida visione estasiato fu il suo cuor.

L'accompagnamento pianistico per questo inno si trova in *Inni,* N. 18.

Tonalità di Sol:
Muore questo giorno

Dolcemente

Testo di Sabine Baring-Gould
Musica di Joseph Barnby

L'accompagnamento pianistico per questo inno si trova in *Inni,* N. 18.

Tonalità di Sol:
Lo Spirito arde

Con esultanza

Testo di William W. Phelps
Musica: Anonimo

Sol (Re7) Sol Do Sol
1. Lo Spirito arde in noi come fuoco,
Re Do Re7 Sol
s'appresta la gloria degli ultimi dì.
Sol (Re7) Sol Do Sol
Divine visioni di luce fulgenti
Re Do Re7 Sol
il cielo riversa sull' uomo ancor.

Ritornello

Sol La7 Re7
Cantiamo ane che noi con l'armata celeste,
Sol Do Re7 Sol Re7
osanna, osanna al Padre e all'Agnel.
Sol Do La7 Re7
sia gloria in eterno nell'alto dei cieli,
Sol Do Sol Re7 Sol
sia gloria in eterno al Padre e all'Agnel.

2. Iddio illumina il cuore dei santi,
e come al principio ogni cosa tornerà.
Il Suo potere si espande in terra
e cade il velo di chi crederà.

Ritornello

3. Da queste solenni assemblee partiremo,
recando il Vangelo al mondo inter.
E grazie alla fede un giorno potremo
ricevere in premio la gloria nel ciel.

Ritornello

4. Vien presto il dì in cui il leone senz'odio
accanto all'agnello si riposerà.
Gesù scenderà in un carro di fuoco
e Sionne in gloria ancor regnerà.

Ritornello

L'accompagnamento pianistico per questo inno si trova in *Inni,* N. 2.

Tonalità di Sol:

ALLE DIRIGENTI DELLE GIOVANI DONNE

Nel nord di ogni continente che circonda l' Artico troviamo la tundra, una pianura immensa priva di alberi. Qui le estati sono brevi, ma le lunghe ore di luce trasformano la tundra in un bellissimo giardino contenente licheni, muschi, papaveri, acconiti, lupini e bacche. Il caribù fa della tundra la sua dimora estiva. Caribù è una parola indiana che significa «il vagabondo» ed è molto adatta a questo componente della famiglia dei cervidi. I caribù trascorrono l'inverno nella foresta, ma emigrano ogni estate nella tundra, a volte in branchi di circa 100 capi, ma anche in gruppi che possono contare più di 100.000 individui!

ALLE DIRIGENTI DELLE GIOVANI DONNE

Al campeggio le giovani dai 12 ai 18 anni hanno come aula il mondo della natura. Possono quindi conoscere in prima persona le meraviglie delle creazioni di Dio e imparare a fare delle cose che le aiuteranno a diventare autosufficienti e più capaci di vivere a loro agio all'aperto. Il campeggio offre anche alle giovani e alle dirigenti la possibilità di stringere durature amicizie mentre lavorano e giocano insieme. Grazie a esperienze fatte in comune, esse possono avvicinarsi di più al loro Padre celeste e rafforzarsi reciprocamente nell'osservanza dei principi del Vangelo.

Come dirigenti del campeggio delle Giovani Donne, giovani e adulte, vi aspettano favolose esperienze da programmare e svolgere insieme alle altre giovani. Insieme scoprirete molte nuove cose del nostro bellissimo mondo, e il vostro entusiasmo per la natura contribuirà a creare un'atmosfera di meraviglia e di entusiasmo tra le giovani donne.

Esperienze più impegnative fanno spesso parte del campeggio. Come dirigenti, la vostra esperienza nell'affrontare le situazioni difficili e adattare ad esse le vostre attività servirà a creare importanti esperienze di apprendimento per le giovani. La vostra pazienza e il vostro affetto saranno possenti influenze nella loro vita.

La preparazione è una parte essenziale dell'esperienza del campeggio. La vostra preparazione spirituale sarà il segreto del vostro successo nel realizzare gli obiettivi del campeggio. Quando una dirigente spiritualmente preparata vive a tu per tu con le giovani donne, da questi contatti può svilupparsi un rapporto positivo e un modo più efficace per insegnare lezioni basate sui principi del Vangelo. Per avere ulteriori istruzioni su come insegnare, vedere a pagina 300–304 della sezione «Insegnare il Vangelo e dirigere» del *Manuale di istruzioni della Chiesa, Libro 2* (35903 160 o 35209 160).

Esaminate attentamente il contenuto del presente manuale. Pensate alle particolari necessità e capacità delle giovani insieme alle quali andrete a campeggiare. Cercate la direzione dello Spirito nel programmare e attuare le attività del campeggio. Approfittate di questa occasione per rafforzare la sorellanza e la capacità di godere delle creazioni di Dio.

Dirigenti giovani

Le giovani donne devono partecipare alla direzione di ogni campeggio delle Giovani Donne. Il programma del campeggio offre esperienze e occasioni di dirigere a ogni giovane donna tutte le volte che vi partecipa. Le giovani donne di sedici e diciassette anni servono come dirigenti giovani del campeggio (vedere pag. 92). Sotto la direzione delle dirigenti adulte, ricevono un addestramento alla direzione. Esse collaborano a programmare le esperienze del campeggio e a realizzare i suoi obiettivi.

Tema del campeggio

Il tema del campeggio fornisce un punto focale per il campeggio e contribuisce a creare un senso di unità tra coloro che vi partecipano. Il tema del campeggio può essere un passo delle Scritture, un nome per il campeggio, uno slogan o frase a sostegno di un principio del Vangelo, le virtù delle Giovani Donne o gli obiettivi del campeggio.

Attività del campeggio

Le giovani donne e le loro dirigenti locali scelgono e programmano attività che si adattino alle circostanze e alle necessità locali. Le attività contribuiscono a realizzare gli scopi del programma delle Giovani Donne e gli obiettivi del programma del campeggio. Il seguente elenco contiene gli obiettivi del campeggio delle Giovani Donne. Contiene anche alcune delle attività della sezione «Risorse» del presente manuale, che possono favorire il conseguimento di ogni obiettivo.

- Avvicinarsi di più a Dio. (Vedere «Esperienze che rafforzano la testimonianza»).
- Apprezzare e sentire riverenza per la natura. (Vedere «Avventure nella natura», «Natura», «Attività per conoscere la natura»).
- Diventare più autosufficienti. (Vedere «Escursioni», «Coperte e sacchi a pelo», «Fuochi», «Pronto soccorso», «Cibo e nutrizione», «Avventure nella natura», «Coltello», «Nodi», «Orientamento», «Sicurezza», «Servizi igienici», «Sopravvivenza», «Sicurezza nell'acqua», «Disponibilità idriche).
- Sviluppare le capacità direttive. (Vedere «Attività che rafforzano l'amicizia», «Attività finalizzate alla soluzione dei problemi»).
- Rispettare e proteggere l'ambiente. (vedere «Rispetto dell'ambiente»).
- Servire il prossimo. Molte attività del campeggio devono incoraggiare le giovani a servire il prossimo.
- Fare nuove amicizie. (Vedere «Attività che rafforzano l'amicizia», «Giochi»).
- Godere l'esperienza del campeggio e divertirsi. (Vedere «Attività attorno al fuoco da campo o programmi serali», «Recitazione e scenette», «Giochi», «Escursioni»).

Le attività per il certificato del campeggio, che sono descritte alle pagine 8–25 del presente manuale aiuteranno le giovani a realizzare tutti gli obiettivi del campeggio.

Anche la musica ha un ruolo importante nelle attività del campeggio. Programmate di includere canzoni ricreative, canzoni popolari, composizioni originali, inni e altra musica. Semplici strumenti come ukulele, chitarre o armonica valorizzano la musica.

Attività di gruppo

Tutte le attività del campeggio possono avere un effetto più positivo quando le giovani hanno la possibilità di parlare delle esperienze che hanno fatto e di collegarle alla loro vita di ogni giorno e ai principi del Vangelo. Una riflessione dopo le attività di gruppo offre quest'opportunità. Questa condivisione dei sentimenti si può tenere subito dopo un'attività o in seguito. Esprimendo i loro sentimenti, le giovani possono imparare a riconoscere l'influenza dello Spirito Santo nella loro vita.

Questa attività deve comprendere ogni giovane che partecipa al campeggio. Considerate i seguenti suggerimenti:

1. Radunate il gruppo.
2. Consentite a ogni giovane il tempo di esprimere i suoi sentimenti.
3. Aiutate le giovani a vedere le loro esperienze da un punto di vista positivo e edificante.

Incoraggiate ogni giovane ad esprimere i suoi sentimenti facendo delle domande che richiedano come risposta più di un sì o di un no, come ad esempio:

- In che modo questa esperienza vi aiuta a capire meglio un principio del Vangelo?
- Come vi ha fatto sentire questa esperienza? Perché vi ha fatto sentire in questo modo?
- Secondo voi, cosa hanno provato le altre giovani?
- Che cosa avete imparato da questa esperienza?
- In che modo userete quello che avete imparato?

Per avere ulteriori istruzioni su come moderare una discussione, vedere a pagina 303–304 della sezione «Insegnare il Vangelo e dirigere» del *Manuale di istruzioni della Chiesa, Libro 2* (35903 160 o 35209 160).

Diari

Incoraggiate ogni giovane a descrivere le esperienze che ha fatto al campeggio nel suo diario o nelle pagine del presente manuale destinate a questo scopo. Tenere un diario può aiutarla a diventare più consapevole dei suoi sentimenti spirituali, vedere il suo progresso personale e ricordare le amicizie che ha fatto e rafforzato.

Riconoscimento del campeggio

Un distintivo del Campeggio delle Giovani Donne (34681) è disponibile per ogni giovane e sorella adulta che partecipa al campeggio. Il distintivo mostra la fiaccola delle Giovani Donne e ricorda alle Giovani Donne di tenere alta la luce di Cristo e di difendere la verità e la rettitudine.

Le dirigenti adulte e le dirigenti giovani del campeggio possono portare il distintivo della dirigente del campeggio delle Giovani Donne (34682), dopo aver completato l'addestramento per le dirigenti del campeggio (vedere pag. 93).

Certificato del campeggio

Il programma del certificato del campeggio delle Giovani Donne fornisce la struttura per l'esperienza del campeggio. Fornisce anche il riconoscimento per gli sforzi compiuti dalle giovani donne.

Le attività per ognuno dei quattro livelli del certificato aumentano di difficoltà e alcune capacità apprese ai livelli precedenti vengono rivedute. Tuttavia le giovani non devono necessariamente completare i livelli precedenti per poter lavorare ai livelli successivi. Tutte le giovani donne possono lavorare allo stesso livello di certificato delle loro coetanee.

Le giovani che desiderano avere il certificato di un livello passato e di ricevere il riconoscimento relativo possono farlo completando tutti i requisiti per quel livello eccetto quei requisiti dell'escursione. Una giovane donna che lavora ai livelli passati può lavorare a più di un livello di certificato nello stesso tempo. Le giovani donne non potranno avanzare a un nuovo livello sino a quando avranno raggiunto l'età indicata per il livello stesso.

All'età di sedici anni le giovani donne diventano dirigenti giovani del campeggio. Se hanno completato i requisiti del certificato, possono farlo mentre servono come dirigenti del campeggio delle giovani.

Ogni giovane donna dovrà avere una copia del presente manuale e tenere una documentazione del proprio certificato. Anche le dirigenti di rione e di palo devono tenere una documentazione dei requisiti soddisfatti dalle singole campeggiatrici.

Approvazioni del certificato

Le dirigenti adulte sono incoraggiate a completare il certificato del campeggio delle Giovani Donne e a ricevere il riconoscimento di campeggiatrice certificata delle Giovani Donne (34684). Per rendere possibile tenere un campeggio nelle zone in cui non vi siano certificazioni di precedenti campeggiatori, non è necessario che le dirigenti adulte completino il processo del certificato prima di dirigere un campeggio delle Giovani Donne o di verificare se vi siano stati precedenti campeggiatori. Tuttavia le dirigenti dovranno essere perfettamente al corrente dei requisiti per il certificato e dovranno possedere le capacità che alle giovani donne sarà chiesto di sviluppare. Le dirigenti del campeggio delle giovani che hanno ricevuto il premio di campeggiatrice certificata delle Giovani Donne possono anche approvare i requisiti del certificato per le altre campeggiatrici.

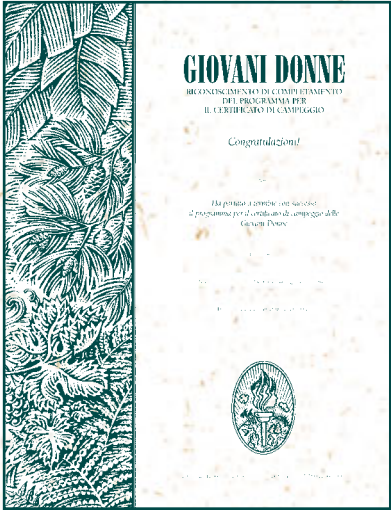
Se le dirigenti delle Giovani Donne tengono un campeggio nella loro area per la prima volta e sono certificate, esse e le giovani donne che saranno dirigenti giovani del campeggio potranno incontrarsi prima del campeggio per imparare insieme e certificarsi reciprocamente quale parte del loro addestramento direttivo del campeggio (vedere pag. 93).

Prima di approvare i requisiti del certificato delle giovani donne, le dirigenti devono stabilire se le giovani capiscono i requisiti e sanno come e quando usare correttamente le capacità o la conoscenza relative.

Riconoscimento del certificato

È importante che le giovani donne ricevano il riconoscimento per i successi conseguiti. I certificati e i premi che ricevono al campeggio devono essere consegnati al campeggio o in un'occasione in cui sono presenti i loro familiari.

Il certificato di Riconoscimento del campeggio delle Giovani Donne (34683) viene consegnato a ogni campeggiatrice che completa un livello.

Anche le dirigenti del campeggio delle giovani ricevono un certificato di riconoscimento del campeggio delle Giovani Donne per ogni anno di servizio. Lo stesso certificato viene usato per i quattro livelli del certificato, il programma delle dirigenti giovani del campeggio e il certificato delle dirigenti adulte. Le dirigenti delle Giovani Donne scrivono sul certificato quello che la persona ha conseguito, per esempio, «Livello 1» o «Un anno di servizio come dirigente giovane del campeggio».

Quando una campeggiatrice ha completato tutti e quattro i livelli del certificato, può ricevere anche lei il premio di campeggiatrice certificata delle Giovani Donne (34684).

Raggiungimento degli obiettivi del campeggio

Programmare per uno scopo contribuirà a raggiungere gli obiettivi del campeggio e aiuterà le giovani a incorporare le virtù delle Giovani Donne nella loro vita.

Programmare per uno scopo

1° passo Virtù delle Giovani Donne	**2° passo** Obiettivi del campeggio delle Giovani Donne	**3° passo** Preparare il piano	**Passo 4** Attuare il piano	**Passo 5** Valutare
Fede	Avvicinarsi di più a Dio.			
Natura divina	Apprezzare e sentire riverenza per la natura.			
Valore personale	Diventare più autosufficiente.			
Conoscenza	Sviluppare le capacità direttive.			
Scelte e responsabilità	Rispettare e proteggere l'ambiente.			
Buone opere	Aiutare gli altri.			
Integrità	Fare nuove amicizie.			
	Godere l'esperienza del campeggio e divertirsi.			

Le Virtù delle Giovani Donne e gli obiettivi del campeggio delle Giovani Donne sono stati identificati nel 1° e nel 2° passo del diagramma. È vostra responsabilità come dirigenti adulti e dirigenti giovani del campeggio preparare il piano per il campeggio nel 3° passo. Potete farlo scegliendo e programmando esperienze e attività tali da consentire gli obiettivi del campeggio e aiutare le campeggiatrici a incorporare nella loro vita le Virtù delle Giovani Donne. Per realizzare il 4° passo, attuate il piano.

Realizzate il 5° passo quando valutate le attività e le esperienze del campeggio. Fissate un giorno e un'ora per la valutazione durante ogni giorno trascorso al campeggio. Sarete così in grado di apportare i cambiamenti o adattamenti necessari al programma quando è necessario. Anche le dirigenti adulte saranno in grado di aiutare le dirigenti del campeggio delle giovani a riconoscere i successi e il progresso conseguito. Durante il periodo di valutazione potrete porre le seguenti domande:

1. Facciamo dei progressi nel raggiungere i nostri obiettivi del campeggio e nell'aiutare le giovani a incorporare le Virtù delle Giovani Donne e gli altri principi del Vangelo nella loro vita?
2. Quali esperienze sono state più efficaci? Perché?
3. Vi sono state attività meno efficaci? Cosa possiamo fare per migliorarle?
4. Le esperienze hanno aiutato le giovani a rafforzare i rapporti di affetto reciproci?
5. Tutte le giovani donne sono state coinvolte nelle esperienze?
6. Quali esperienze hanno aiutato le giovani a crescere spiritualmente?

Dopo il completamento di ogni valutazione, esaminate i piani per il giorno successivo.

Dopo il campeggio, valutate tutta l'esperienza e confrontate i risultati con gli obiettivi del campeggio. Preparate i piani per le future esperienze di campeggio.

Programmazione delle attività del campeggio

Vi sono molti modi per programmare le attività di un campeggio, a seconda del tempo disponibile, della località e delle necessità delle giovani donne. Il primo giorno del campeggio dovrà includere le seguenti attività:

1. Viaggio al luogo del campeggio.
2. Sistemazione del campo.
3. Riunione di orientamento, che può includere alcune o tutte le seguenti attività:
   a. Scenette o discorsi.
   b. Canti o inni del campeggio.
   c. Cerimonia dell'alzabandiera.
   d. Preghiera.
   e. Recitazione del Tema e del Motto delle Giovani Donne.
   f. Presentazione del tema del campeggio.
   g. Presentazione delle dirigenti adulte e delle dirigenti giovani del campeggio.
   h. Istruzioni e regole per le attività del campeggio.

Un possibile programma quotidiano del campeggio può includere i seguenti elementi:

1. Sveglia.
2. Colazione e pulizie.
3. Riunione di devozione mattutina e cerimonia dell'alzabandiera.
   a. Benvenuto.
   b. Annunci e incarichi del giorno.
   c. Pensieri relativi al tema del campeggio, le Virtù delle Giovani Donne, uno degli obiettivi del campeggio, i talenti delle giovani donne o altri argomenti.
   d. Canzoni o inni del campeggio.
   e. Preghiera.
   f. Recitazione del Tema e del Motto delle Giovani Donne.
4. Attività del certificato e di altra natura.
5. Pasto e pulizia.
6. Periodo di quiete per attività come scrivere nel diario, leggere le Scritture o fare conoscenza.
7. Attività del certificato e di altra natura.
8. Pasto e pulizia.
9. Pulizia del campeggio.
10. Programma serale
    a. Scenette o discorsi.
    b. Canti o inni del campeggio.
    c. Cerimonia dell'ammainabandiera.
    d. Studio in gruppo delle Scritture.
    e. Conclusione spirituale (può includere una riunione di testimonianza).
11. Preghiere della sera.
12. Rientro in tenda.

Una breve valutazione delle attività della giornata da parte delle dirigenti adulte e delle dirigenti giovani del campeggio dovrà essere programmata in un periodo stabilito durante ogni giorno del campeggio.

I genitori e i dirigenti del sacerdozio possono essere invitati a fare visita e a partecipare alle attività del campeggio. Tali inviti consentono ai genitori e ai dirigenti del sacerdozio di stringere rapporti con le giovani donne e sostenere le loro attività.

Si potrà programmare un'attività dopo il campeggio, nel corso della quale le giovani donne potranno parlare ai loro familiari di quello che hanno imparato e provato al campeggio. In tale occasione si potranno consegnare i certificati di riconoscimento del campeggio delle Giovani Donne.

Istruzioni per il coinvolgimento delle campeggiatrici afflitte da menomazioni

Le giovani donne afflitte da menomazioni hanno bisogno di sentirsi accettate. Hanno bisogno di avere la possibilità di imparare, di partecipare con successo e di aiutare gli altri. Le dirigenti devono tenere presenti le seguenti istruzioni quando si occupano delle campeggiatrici afflitte da menomazioni mentali o che riguardano l'udito, la vista, la parola, le condizioni fisiche, il livello culturale (inclusa la conoscenza della lingua parlata nel luogo), lo stato emotivo, la condizione sociale o l'incapacità di imparare:

1. Come tutte le loro coetanee, le giovani afflitte da una menomazione si sentono accettate quando viene dimostrato loro affetto, comprensione e rispetto sia dalle coetanee che dalle dirigenti.
2. Esse sono capaci di imparare quando le barriere che impediscono la loro partecipazione sono eliminate, almeno in parte, adattando il materiale, le procedure e le attrezzature disponibili. Alcune attività, situazioni o cose che non costituiscono un pericolo per le altre persone possono essere pericolose per una persona menomata. Create quindi condizioni di assoluta sicurezza per ogni campeggiatrice.
3. Queste giovani possono partecipare con successo quando le dirigenti e le altre giovani le aiutano a prepararsi, rispettano la loro indipendenza, le incoraggiano durante la partecipazione e danno loro il riconoscimento dovuto per i successi conseguiti.
4. Sono in grado di aiutare gli altri quando hanno la possibilità di servire, insegnare e guidare. Le dirigenti devono cercare ogni maniera per coinvolgerle nelle chiamate e negli incarichi, secondo che lo consentano le circostanze.

Le attività del campeggio e per il certificato possono essere adattate per soddisfare le necessità delle singole giovani afflitte da menomazione. Le dirigenti locali possono ottenere informazioni dai familiari e dagli specialisti riguardo alle necessità delle giovani donne e ai modi in cui soddisfarle.

Per avere ulteriori informazioni su come aiutare le giovani donne affette da menomazioni, vedere la pagina 227 del *Manuale di istruzioni della Chiesa, Libro 2*; e le pagine 310–314 della sezione «Insegnare il Vangelo e dirigere» del *Manuale di istruzioni della Chiesa, Libro 2* (35903 160 o 35209 160).

Responsabilità dei dirigenti

Dirigenti del sacerdozio

I dirigenti del sacerdozio si consigliano con le presidenze delle Giovani Donne durante la programmazione del campeggio e ne approvano i piani. I dirigenti del sacerdozio chiamano e mettono a parte le donne che serviranno come direttrici e assistenti direttrici del campeggio. Essi chiamano anche gli specialisti di campeggio secondo necessità. Se una dirigente del campeggio delle giovani o specialista che non è messa a parte desidera una benedizione del sacerdozio può richiederla al dirigente del sacerdozio designato.

Un adeguato numero di dirigenti adulti del sacerdozio dovrà essere presente al campeggio in ogni momento per garantire la sicurezza, partecipare alle attività del campeggio, secondo necessità, e impartire benedizioni quando richiesto.

Presidenza e consulenti delle Giovani Donne

La presidenza delle Giovani Donne del palo o del rione, sotto la direzione dei dirigenti locali del sacerdozio, stabilisce quando tenere il campeggio, quanto durerà il campeggio e quali obiettivi si vorranno raggiungere con il campeggio. Esse decidono se tenere un campeggio a livello di rione o un campeggio più grande a livello di palo. Essi raccomandano il nome di una donna degna e qualificata da prendere in considerazione come direttrice del campeggio. Dopo che la direttrice del campeggio è stata chiamata, la presidenza la istruisce sul programma delle Giovani Donne e le dà una copia del *Manuale del campeggio delle Giovani Donne* e le sezioni «Giovani Donne» (35704 160) e «Insegnare il Vangelo e dirigere» (35903 160) del *Manuale di istruzioni della Chiesa, Libro 2* (35209 160).

La presidenza collabora con la direttrice del campeggio, le assistenti direttrici del campeggio, gli specialisti del campeggio e le dirigenti giovani del

campeggio per formulare i piani e raggiungere gli obiettivi del campeggio. La presidenza collabora anche con la direttrice del campeggio per fornire un addestramento direttivo al campeggio per le dirigenti adulte e le dirigenti giovani del campeggio (vedere pag. 93).

L'ambiente del campeggio offre alla presidenza e alle consulenti delle Giovani Donne un'ottima occasione per sviluppare rapporti di affetto con le giovani donne. Queste dirigenti dovranno partecipare al campeggio e all'addestramento delle dirigenti del campeggio, quando possibile, e partecipare anche alle esperienze del campeggio delle Giovani Donne.

Segretaria delle Giovani Donne

La segretaria delle Giovani Donne assiste la presidenza e prende nota di tutte le persone che partecipano al campeggio e dei requisiti del certificato che esse soddisfano. Tiene anche i loro moduli del Permesso del genitore o tutore e nulla osta medico (vedere pag. 94). Questi documenti devono essere a disposizione delle dirigenti adulte del campeggio prima e durante l'esperienza del campeggio.

Direttrice del campeggio

Una donna spiritualmente matura è chiamata e messa a parte dal dirigente del sacerdozio designato per servire come direttrice del campeggio. Sotto la direzione della presidenza delle Giovani Donne, ella organizza e svolge il programma del campeggio. La direttrice del campeggio:

1. Conosce gli scopi del programma delle Giovani Donne, i principi direttivi delle Giovani Donne e gli obiettivi del campeggio delle Giovani Donne.
2. Raccomanda un'assistente direttrice del campeggio e le specialiste del campeggio che l'assistano quando necessario.
3. Coinvolge le dirigenti giovani del campeggio nella programmazione e nell'attuazione dei programmi del campeggio.
4. Programma le esperienze del campeggio che contribuiranno a raggiungere gli obiettivi del campeggio con l'aiuto dell'assistente direttrice del campeggio, la specialista del campeggio e delle dirigenti giovani del campeggio.
5. Impara le tecniche della respirazione artificiale, della somministrazione dei primi soccorsi e della sopravvivenza all'aperto.
6. Si incontra con la presidenza delle Giovani Donne per esaminare e ricevere l'approvazione dei piani per il campeggio.
7. Collabora con la presidenza delle Giovani Donne per fornire l'addestramento direttivo per le dirigenti adulte e le dirigenti giovani del campeggio (vedere pag. 93).
8. Impartisce un orientamento precampeggio con l'aiuto delle dirigenti adulte e delle dirigenti giovani del campeggio (vedere pag. 93).
9. Con l'approvazione dei dirigenti del sacerdozio, chiede al comitato delle attività del rione o del palo di collaborare a provvedere l'attrezzatura, i mezzi di trasporto e l'altra assistenza secondo necessità.
10. Si assume la responsabilità di tenere ogni giorno durante il campeggio una riunione di valutazione con le dirigenti adulte, le dirigenti giovani del campeggio e le specialiste del campeggio.
11. Alla conclusione del campeggio, prepara una breve relazione scritta e una valutazione per la presidenza delle Giovani Donne.

Assistente direttrice del campeggio

La direttrice del campeggio può raccomandare una donna che serva come assistente direttrice del campeggio. Questa sorella è chiamata e messa a parte dal dirigente del sacerdozio designato. Ella lavora sotto la direzione della direttrice del campeggio. Si potranno assegnare a questa sorella i seguenti compiti:

1. Organizzare e dirigere il lavoro delle dirigenti giovani del campeggio facendo quanto segue:
   a. Collaborare e impartire l'addestramento direttivo per il campeggio alle dirigenti adulte e alle dirigenti giovani del campeggio.
   b. Coordinare gli incarichi affidati alle dirigenti giovani del campeggio con la direttrice del campeggio e le specialiste del campeggio.
   c. Fungere da consulente delle dirigenti giovani durante il campeggio.
   d. Aiutarle a valutare le esperienze del campeggio.
2. Assistere la direttrice del campeggio secondo necessità.

3. Partecipare e collaborare a impartire l'orientamento pre-campeggio secondo necessità.

Specialiste del campeggio

La direttrice del campeggio può raccomandare delle persone che servano come specialiste. Infermiere, persone esperte nell'uso delle risorse naturali e altre persone in possesso di capacità specifiche del rione, palo o comunità possono essere invitate a fungere da specialiste del campeggio delle Giovani Donne. Anche le direttrici giovani del campeggio in possesso di particolari capacità possono servire come specialiste del campeggio.

Le specialiste sono chiamate da un dirigente del sacerdozio per svolgere un compito specifico e sono rilasciate alla conclusione dell'incarico. Le specialiste del campeggio dovranno conoscere il programma delle Giovani Donne. Possono collaborare con le dirigenti giovani del campeggio in settori quali le capacità e attività del campeggio, musica, cerimonie dell'alza e ammainabandiera, riunioni di devozione, studio di gruppo delle Scritture, attività artigianali, addestramento direttivo, trasporti, esigenze mediche, programmazione e acquisto del cibo e dell'attrezzatura.

Dirigenti giovani del campeggio

Le giovani di sedici e diciassette anni servono come dirigenti giovani del campeggio. I loro compiti sono stabiliti dalla direttrice del campeggio. Possono servire i singoli rioni o il palo secondo le necessità di ogni unità. I compiti affidati alle dirigenti giovani del campeggio devono essere impegnativi e adeguati alla loro esperienza, capacità e addestramento. Se desiderano una benedizione del sacerdozio che le assista ad assolvere i loro compiti nel campeggio, possono richiederla al dirigente del sacerdozio designato.

Le dirigenti giovani del campeggio:

1. Ricevono un addestramento direttivo.
2. Servono come insegnanti e istruttrici.
3. Danno un esempio positivo alle campeggiatrici più giovani.
4. Collaborano a programmare le attività e a raggiungere gli obiettivi del campeggio.
5. Si assumono responsabilità direttive secondo quanto stabilito dalle dirigenti adulte del campeggio.
6. Partecipano e collaborano a impartire l'orientamento pre-campeggio secondo necessità.
7. Collaborano a valutare le esperienze del campeggio e sottopongono le loro raccomandazioni per i futuri campeggi delle Giovani Donne.

Quando le dirigenti giovani del campeggio non sono coinvolte nelle responsabilità direttive sono tenute a sostenere e a partecipare alle attività del campeggio.

Idee per gli incarichi da affidare alle dirigenti giovani del campeggio

Le seguenti idee per gli incarichi da affidare alle dirigenti giovani del campeggio possono essere modificate o adattate secondo necessità:

- Collaborare a programmare, dirigere e valutare l'esperienza del campeggio sia del rione che del palo.
- Collaborare all'addestramento direttivo per le dirigenti adulte e le dirigenti giovani del campeggio.
- Programmare e dirigere l'orientamento pre-campeggio.
- Tenere le campeggiatrici informate delle riunioni e fornire loro le altre informazioni necessarie.
- Collaborare a raccogliere le quote del campeggio e a raccogliere i fondi per il campeggio secondo necessità (vedere «Linee di condotta relative al bilancio per il campeggio delle Giovani Donne», pag. 95).
- Programmare i menu, acquistare cibo e imballare l'attrezzatura per il campeggio.
- Preparare l'area del campeggio.
- Stabilire i programmi per cucinare, pulire e fare il fuoco.
- Contribuire a valutare le necessità che il rione o il palo deve sforzarsi di soddisfare durante il campeggio.
- Collaborare a scegliere il tema del campeggio per l'anno in corso e svolgere le attività attinenti al tema.

- Programmare e svolgere gli incarichi nel campeggio, come ad esempio le riunioni di devozione, le cerimonie dell'alza e ammainabandiera, le esposizioni riguardanti il tema del campeggio, le riunioni attorno al fuoco, le riunioni di testimonianza, gli avvenimenti ricreativi o sportivi, le attività esplorative, lavori di artigianato, esibizioni musicali, attività per proteggere l'ambiente, attività di servizio ed escursioni.
- Servire come specialista del campeggio in un campo specializzato.
- Programmare il periodo di studio delle Scritture in gruppo.
- Valutare le necessità delle giovani donne per quanto riguarda il certificato.
- Spiegare e approvare i requisiti per ottenere i certificati.
- Programmare e svolgere i singoli programmi per aiutare le giovani donne portatrici di handicap a soddisfare i requisiti del certificato.
- Registrare i conseguimenti per il certificato.
- Impartire i primi soccorsi nei casi di lievi incidenti e imparare come ottenere l'aiuto necessario.
- Programmare i modi in cui aiutare le giovani campeggiatrici ad avere fiducia in se stesse e a godere dell'esperienza del campeggio.
- Dirigere o collaborare alle riunioni, durante le quali le giovani esprimono i loro sentimenti. Aiutare le giovani donne a comprendere come le esperienze del campeggio sono attinenti agli obiettivi del campeggio stesso.
- Dirigere le riunioni di valutazione durante il campeggio.
- Incontrarsi per tenere una riunione di valutazione dopo il campeggio con le dirigenti del campeggio e le dirigenti delle Giovani Donne.
- Programmare i modi in cui aiutare le singole giovani donne a diventare più autosufficienti, aiutandole a soddisfare le loro necessità. Questo si potrà fare:

  Creando un rapporto di fiducia con loro prima del campeggio.

  Imparando a conoscere le loro necessità.

  Programmando i modi in cui soddisfare queste necessità prima, durante e dopo il campeggio.

  Approfittando di ogni momento di insegnamento.

Addestramento delle dirigenti del campeggio

Sotto la direzione della presidenza delle Giovani Donne, la direttrice del campeggio fornisce l'addestramento per le dirigenti adulte e le dirigenti giovani del campeggio prima dell'inizio del campeggio. La portata dell'addestramento è stabilita localmente. L'assistente direttrice del campeggio, le specialiste del campeggio e le dirigenti giovani del campeggio esperte possono partecipare a impartire questo addestramento.

L'addestramento si può svolgere in ogni rione o per il palo. Potrà comprendere addestramento nella programmazione del campeggio, capacità direttive, abilità necessarie al campeggio, attività del campeggio, musica e requisiti del certificato. Le dirigenti adulte e le dirigenti giovani del campeggio possono portare il distintivo di dirigente del campeggio delle Giovani Donne dopo che avranno portato a termine l'addestramento.

Le sezioni intitolate «Alle Giovani Donne campeggiatrici» e «Risorse» contengono informazioni sulle capacità relative al campeggio, attività e requisiti per il certificato. Informazioni specifiche riguardanti la vostra zona dovranno essere ottenute localmente.

Usate le sezioni «Giovani Donne» (35704 160) e «Insegnare il Vangelo e dirigere» (35903 160) del *Manuale di istruzioni della Chiesa, Libro 2* (35209 160) come base per insegnare le capacità direttive. Considerate come queste informazioni si possono usare per addestrare le dirigenti per l'esperienza del campeggio.

Le dirigenti adulte che collaboreranno con le dirigenti giovani del campeggio dovranno essere presenti quando le giovani ricevono l'addestramento direttivo e anche mentre esse svolgono i loro compiti direttivi al campeggio. Le dirigenti adulte devono fornire alle giovani la possibilità di usare le capacità che hanno appreso e dovranno incoraggiarle nei loro sforzi.

Orientamento pre-campeggio

Sotto la direzione della presidenza delle Giovani Donne, la direttrice del campeggio prepara una riunione di orientamento pre-campeggio. A questa riunione le giovani donne ricevono informazioni e istruzioni prima di partire per il campeggio. I genitori dovranno essere invitati a questa riunione, raccomandando loro di non mancare. Le informazioni dovranno includere quanto segue:

- Obiettivi del campeggio.
- Esame delle date e del costo del campeggio.
- Linee di condotta del campeggio.
- Programma del campeggio.
- Articoli che le giovani donne dovranno portare, come ad esempio: Scritture, indumenti adatti, sacco a pelo, torcia elettrica, temperino, soluzione repellente contro gli insetti o crema solare.
- Articoli che le giovani non dovranno portare, come ad esempio: radio, mangianastri e lettori di compact disc o carte da gioco.

Un volantino o lettera contenente queste informazioni dovrà essere consegnato a ogni campeggiatrice o ai suoi genitori o tutori prima del campeggio.

Un genitore o tutore dovrà firmare e restituire alle dirigenti delle Giovani Donne il modulo Permesso del genitore o tutore e nulla osta medico per ogni giovane prima che ella partecipi al campeggio. Ogni anno si dovrà compilare e firmare un nuovo modulo.

Le dirigenti possono fare copie del seguente modulo o prepararne un altro contenente le stesse informazioni.

CHIESA DI
GESÙ CRISTO
DEI SANTI
DEGLI ULTIMI GIORNI

Permesso del genitore o tutore e nulla osta medico

Attività		Data
Rione	Palo	
Partecipante	Data di nascita	No. di telefono dell'abitazione
Genitore o tutore della partecipante		No. di telefono di lavoro
Indirizzo	Città	Provincia/Stato

Informazioni mediche

La partecipante è in una delle seguenti condizioni:

☐ Dieta speciale ☐ Allergie ☐ Medicine ☐ Malattie croniche/ricorrenti ☐ Ha subìto interventi chirurgici o gravi malattie durante l'ultimo anno ☐ Condizioni fisiche che limitano l'attività.

In caso di risposta affermativa, fornire le spiegazioni necessarie. Usare il retro del modulo se è necessario altro spazio.

Concedo alla mia figlia/pupilla il permesso di partecipare all'attività sopra elencata e autorizzo le dirigenti adulte a dirigere questa attività e a somministrare il trattamento di emergenza alla suddetta partecipante in caso di incidenti o malattie e di agire in mia vece nell'approvare le necessarie cure mediche. La presente autorizzazione riguarda l'attività e il viaggio da e per l'attività stessa.

Firma del genitore o tutore	Data

Materiale di sostegno per il campeggio

Manuale del campeggio delle Giovani Donne

Distintivo del campeggio delle Giovani Donne (34681)

Distintivo della dirigente del campeggio delle Giovani Donne (34682)

Certificato di riconoscimento del campeggio delle Giovani Donne (34683)

Premio di campeggiatrice certificata delle Giovani Donne (34684)

Sezione «Giovani Donne» (35704 160) del *Manuale di istruzioni della Chiesa*, *Libro 2*

Addestramento direttivo delle Giovani Donne (videocassetta, 53015)

Sezione «Attività» (35710 160) del *Manuale di istruzioni della Chiesa*, *Libro 2*

Sezione «Insegnare il Vangelo e dirigere» (35903 160) del *Manuale di istruzioni della Chiesa*, *Libro 2*

Per la forza della gioventù (36550 160)

Inni

«Le fiaccole innalzerem»

Linee di condotta

Linee di condotta relative al bilancio per il campeggio delle Giovani Donne

Le ragazze non devono pagare quote o versare un contributo per partecipare ai programmi della Chiesa. Tuttavia è stata concessa l'approvazione alle giovani di contribuire al costo di un'esperienza di campeggio annuale. Le giovani che contribuiscono al costo del campeggio annuale sono incoraggiate a guadagnare esse stesse il denaro necessario. Il campeggio annuale delle Giovani Donne può anche essere pagato con i fondi dell'assegnazione di bilancio. Per avere ulteriori istruzioni sull'uso individuale dei fondi e sulle raccolte di fondi per le attività con cui si può pagare il campeggio, vedere le pagine 226 e 326 del *Manuale di istruzioni della Chiesa, Libro 2* (35209 160).

Norme della Chiesa

Al campeggio si dovranno osservare tutte le norme della Chiesa. Le dirigenti hanno la responsabilità di assicurarsi che le norme seguite per l'abbigliamento, la musica e le attività siano consone a quelle che il Salvatore vuole che il Suo popolo osservi (vedere *Per la forza della gioventù* [36550 160]).

Età delle partecipanti

Le giovani in età dai dodici ai diciassette anni devono essere incoraggiate a partecipare al programma del campeggio delle Giovani Donne. Le dirigenti devono stabilire quali giovani donne compiranno i dodici anni prima della data del campeggio e invitarle a parteciparvi. Ogni eccezione a questa disposizione deve essere stabilita localmente in consultazione con i genitori e i dirigenti del sacerdozio.

Partecipazione delle giovani non appartenenti alla Chiesa

Le giovani che non appartengono alla Chiesa sono benvenute a partecipare al campeggio delle Giovani Donne. Coloro che desiderano parteciparvi devono incontrarsi con una componente della presidenza delle Giovani Donne, che le aiuterà a conoscere le norme del campeggio e fornirà le informazioni necessarie.

Osservanza della domenica

Si sconsigliano i campeggi tenuti la domenica. Tuttavia, se il programma rende necessario il campeggio la domenica, tutte le attività e l'abbigliamento dovranno adeguarsi allo spirito della domenica (vedere *Per la forza della gioventù*, [36550 160] pagg. 32–33).

Accompagnatori adulti

Quando sono alloggiate in tende, le giovani non possono stare nella tenda di una dirigente adulta a meno che questa non sia il suo genitore o tutore (vedere *Manuale di Istruzioni della Chiesa, Libro 2*, pag. 277). Se le dirigenti e le giovani pernottano nello stesso posto, come nel caso di un bungalow, devono essere presenti almeno due donne adulte.

Oltre alle dirigenti delle Giovani Donne, quando vi è necessità di pernottare fuori, deve essere sempre disponibile un adeguato numero di dirigenti del sacerdozio che garantiscano sostegno e protezione. Durante

queste attività, i dirigenti del sacerdozio devono stare in un posto separato rispetto a quello dove alloggiano le giovani.

Viaggi

Vedere a pagina 280 nella sezione «Attività» (35710 160) del *Manuale di istruzioni della Chiesa*, *Libro 2* (35209 160).

Assicurazione

Vedere a pagina 277 nella sezione «Attività» (35710 160) del *Manuale di istruzioni della Chiesa*, *Libro 2* (35209 160).

Affitto di proprietà non appartenenti alla Chiesa

Vedere a pagina 276 nella sezione «Attività» (35710 160) del *Manuale di istruzioni della Chiesa*, *Libro 2* (35209 160).

Salute e sicurezza

Poiché al campeggio possono avvenire incidenti e malattie, si dovranno prendere le misure necessarie per un trattamento di emergenza. Le dirigenti del campeggio dovranno fare quanto segue:

1. Assicurarsi che l'area del campeggio e tutte le attività siano le più sicure possibile.
2. Assicurarsi che vi siano a disposizione del campeggio per tutto il tempo un'infermiera, un medico o una persona matura esperta nel praticare i primi soccorsi. Prima di andare al campeggio, informarsi sul più vicino centro medico e prendere nota dei numeri di telefono e degli indirizzi necessari.
3. Tenere a disposizione al campeggio un mezzo di trasporto da usare in caso di emergenza. Se possibile, il campo dovrà avere accesso al telefono.
4. Prepararsi a praticare i primi soccorsi quando è necessario. Un esame annuale delle capacità per praticare la respirazione artificiale e i primi soccorsi contribuirà a preparare queste sorelle ad affrontare le situazioni di emergenza.
5. Informatevi su ogni giovane o dirigente che partecipa al campeggio che possa aver bisogno di particolari medicine o cure mediche (vedere «Segretaria delle Giovani Donne», pag. 91, e il modulo Permesso del genitore o tutore e nulla osta medico, pag. 94).